

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE
HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN,
POMABAMBA, ANCASH-2020.**

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

AUTORA:
**LOSTAUNAU TARAZONA, RUTH FIORELA
ORCID: 0000-0003-2898-880X**

ASESOR:
**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO
ORCID: 0000-0003-1940-0365**

HUARAZ-PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Lostaunau Tarazona, Ruth Fiorela

ORCID: 0000-0003-2898-880X

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. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

A cada habitante de la comunidad de Huaychó, quienes me brindaron información, para realizar el presente proyecto de investigación

Al Mgtr. Juan Romero Acevedo por su gran ayuda, en la elaboración del presente informe que me permitirá adquirir el grado de bachiller en enfermería.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote Sede – Huaraz, Escuela profesional de Enfermería, por ofrecerme un aprendizaje en mi formación académica y consolidar mis conocimientos con una sólida formación en base al perfil del profesional de enfermería.

DEDICATORIA

A Dios, el que en todo momento
está conmigo ayudándome a
aprender de mis errores y a no
cometerlos otra vez. Él es quien
ha forjado mi camino y me ha
dirigido por el sendero correcto.

A mis padres Antonio
Lostaunau y Tula Tarazona,
porque ellos son el motor y el
motivo de mi vida mi orgullo de
ser lo que seré.

A toda mi familia por confiar siempre
en mí, a mis abuelos, tíos, primos,
porque son la razón de sentirme tan
orgullosa de cumplir mis metas, gracias
a ellos por confiar siempre en mí.

Ruth Lostaunau

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 adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020. La muestra constituida por 100 adolescentes, aplicándose la encuesta sobre los estilos de vida. Los datos fueron procesados en el programa Excel 2010, los resultados se presentaron en tablas y gráficos ya que más de la mitad de los adolescentes encuestados tienen un estilo de vida no saludable y la quinta parte del total tiene un estilo de vida saludable, sucede porque no realizan una alimentación balanceada, no practican ejercicio, no realizan el correcto manejo del estrés, su apoyo interpersonal lo saben sobre llevar, no se auto realizan y no tienen una responsabilidad en cuanto a su salud, la mayoría de los adolescentes consumen bebidas alcohólicas por ello se evidencia que los adolescentes no cuentan con un estilo de vida saludable, ya que este resultado es de mucha preocupación para la sociedad. Y en conclusión menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable y en su mayoría tienen un estilo de vida no saludable, esto hace referencia a que no tienen una correcta, (Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, autorrealización y responsabilidad en salud), estas dimensiones tienen más de la mitad un estilo de vida no saludable y la única dimensión con estilo de vida saludable es el de apoyo interpersonal.

Palabras Clave: Adolescentes, Estilos de vida, Salud.

ABSTRACT

The present quantitative research work, descriptive design, of a single box, had as general objective: Determine the characterization of teenagers lifestyles of the community from Huaychó, district of Huayllán, Pomabamba, and Ancash-2020. The sample made up of 100 teenagers, who received the survey about lifestyles. The data was processed in Excel 2010 program; the results were presented in tables and graphs in fact, more than half of the teenagers surveyed have an unhealthy lifestyle faith and a fifth of the total has a healthy lifestyle faint, this happens because they don't have a balanced diet, they don't practice exercises, they don't handle stress correctly, they know how to handle, their interpersonal support. They don't achieve their goals, and they don't take care of their health, most teenagers drink alcoholic beverages a healthy lifestyle, this results is worrying for society, and we can conclude that less than half have a correct (feeding, physical activity, stress management, self-regulation and health responsibility), these facts show that more than half don't have a healthy lifestyle and the only fact of healthy living is interpersonal support.

Keywords: Teenagers, Lifestyle, Health

ÍNDICE

	Pág.
EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
HOJA DE FIRMA DE JURADOS.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1 Diseño de la investigación.....	16
3.2 Población y muestra.....	16
3.3 Definición y operacionalización de las variables e indicadores.....	16
3.4 Técnicas e instrumentos.....	21
3.5 Plan de análisis.....	21
3.6 Matriz de consistencia.....	23
3.7 Principios éticos.....	24
IV. RESULTADOS.....	26
4.1 Resultados.....	26
4.2 Análisis de resultados.....	33
V. CONCLUSIONES.....	44
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	25
TABLA 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	26
TABLA 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	27
TABLA 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	28
TABLA 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	29
TABLA 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	30
TABLA 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRAFICO 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	25
GRAFICO 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	26
GRAFICO 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	27
GRAFICO 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	28
GRAFICO 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	29
GRAFICO 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	30
GRAFICO 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.....	31

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación denominado “Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020”, la OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que los adolescentes son considerados entre 10 a 19 años, ya que se dice que son un grupo sano, pero sin embargo hay muchas muertes prematuras ya sea por accidentes de tráfico, suicidio, violencia, embarazo precoz, etc. Los que ocupan mayor cantidad son los adolescentes con discapacidad, además hay diversas enfermedades graves de la edad adulta que comienzan en la adolescencia, como puede ser las infecciones de transmisión sexual, el consumo de bebidas alcohólicas, los malos hábitos en la alimentación y de ejercicio, son principalmente las causas de muerte. (1)

En los últimos años se ha comprobado que habitamos en una civilización hedonístico ya que se ha comprobado que los estímulos en la etapa de la adolescencia son muy confusos; los individuos son enfrentados a nuevas realidades que se le brinda la idiosincrasia de las personas adultas como por ejemplo “consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo”, este ciclo de la adolescencia es donde se debe ir formando con aptitudes como por ejemplo tomar conciencia de sus rutinas diarias, las horas que dedican a la televisión (tv), a salir con los amigos, también tiene mucha influencia son los alimentos, ejercicios, porque ahora en la actualidad se ve que ser flaco o flaca es sinónimo de belleza. (2)

El periodo de la adolescencia es caracterizado por alteraciones radicales en los desarrollos físicos, mentales, emocionales y sociales, que conllevan a procesos de investigación a la igualdad con uno mismo y ante la razón social, además se dice que

la adolescencia es una etapa de diferentes cambios repetitivos que se tienen que afrontar ante la vida, es allí donde adquieren nuevos comportamientos como la manera de vivir obtenidos u otros comportamientos conseguidos en la niñez. (3)

Según los datos de un estudio realizado en el 2002, menciona que hay investigaciones acerca de los adolescentes en todo el mundo indican que hay peligros como tener relaciones a temprana edad, PA (Presión Arterial) elevado, el consumo de sustancias nocivas como el tabaco, alcohol, niveles elevados de colesterol y triglicéridos ya que todo estos se encuentran asociados a los modos de vivir, estas rutinas perjudican a la salud de todo el universo, en cuanto a la esperanza de vida se calcula que 5 años en los territorios más desarrollados y 10 años en los territorios menos desarrollados, también se señala que las cifras es depende de cada país como lo hayan afrontado a los peligros como por ejemplo se calcula que en América Latina el daño en 7 años. (4)

En nuestro país, la población de 10 a 19 años, representa aproximadamente la quinta parte de la población total, alcanzando el 20.72%, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI 2007). De este total, el 51.93% tienen edades comprendidas entre los 10 y 14 años, en tanto que la mayor proporción le corresponde a los adolescentes varones con 50.6%, mientras que las mujeres llegan al 49.4%, Sin embargo muchos de las y los adolescentes adolecen de lo invisible y quizás lo más importante de estilos de vida no saludables, que disminuyen día a día su calidad de vida repercutiendo no solo en su salud sino también en la salud del País, pues el tener adolescentes que consumen alcohol y drogas o adolescentes con embarazos no planificados, no garantiza tener un futuro con adultos jóvenes saludables y con grandes posibilidades de cumplir con su proyecto de vida. (5)

La comunidad de Huaychó se encuentra ubicado en el distrito de Huayllán, Provincia de Pomabamba, departamento de Áncash. Con las coordenadas UTM. Norte 9015069.519 Este 235605.621 y con 3080 m.s.n.m. sus límites colindantes son: Por el Norte a la comunidad de Yurajyacu, por el Este al caserío de Socosbamba, por el Sur con el distrito de Lucma y por el Oeste con la comunidad Corazón de Jesús Atapachca, Huaychó en la actualidad tiene 93 viviendas con una densidad de población de 4 habitantes por vivienda es decir 372 habitantes, el 100% de las viviendas son de material rustico, el 98% de la población cuenta con la energía eléctrica, el 92% de la población posee con el sistema de agua potable, así el 100% de la población no cuenta con el sistema de saneamiento básico desagüe.

La localidad sufre de diversas enfermedades, además se dice que los adolescentes no cuentan con estilos de vida saludable ya que esto es un problema que afecta a la población, por ende el pronóstico del análisis dependerá de la extensión de las enfermedades ya que posee un mal hábito alimenticio mediante ello poder disminuir la tasa o riesgo de mortalidad, brindándoles apoyo emocional y psicológico de esa manera actuaremos ante la situación mencionado; los varones y las mujeres cuentan con una vestimenta típica que regularmente no lo utilizan todos, por ello los varones llevan la vestimenta de: llanque de caucho, pantalón de lana, camisa blanca, abrigo de lana y un sombrero de lana, mientras que las mujeres utilizan: llanque de caucho, pollera de lana, camisa o blusa, chompa de colores y un sombrero de lana, la comida típica de la comunidad es el picante cuy, su baile costumbrista es Los Campeadores, la mayoría de la población afirman ser de la religión católica.

Frente a lo expuesto se considera pertinente la ejecución de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los

estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.?

Para dar respuesta al problema se planteó como objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Para poder conseguir el objetivo general, se plateo los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
2. Identificar Dimensión alimentación de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
3. Identificar la actividad física de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
4. Identificar mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
5. Identificar apoyo interpersonal de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
6. Identificar nivel de autorrealización de adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.
7. Identificar grado de responsabilidad en salud de adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

La muestra conformada por 100 adolescentes. La presente investigación se justifica debido a que es importante para la salud de los adolescentes de la comunidad de

Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020. Ya que es importante hablar acerca de los estilos de vida en los adolescentes porque hoy en día los Peruanos hemos generado un cambio brusco en nuestra alimentación por el incremento del avance científico ya que con ello se puede obtener las famosas comidas rápidas, por ello esta investigación indaga las características de los estilos de vida para poder ayudar a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, es muy fundamental poder evidenciar los problemas de los adolescentes de dicha comunidad ya que así se podrá promover los estilos de vida, de esa manera se podrá prevenir y erradicar muertes a temprana edad, como por ejemplo la anemia, obesidad, drogadicción, alcoholismo, para poder intervenir a tiempo.

Para los estudiantes de Enfermería esta investigación les será de mucha ayuda ya que les brindará el conocimiento sobre los estilos de vida en los adolescentes de la comunidad de Huaychó, de esa manera para que puedan fomentar estrategias sobre el estilo de vida saludable tanto en la perspectiva y prevención en su labor como estudiantes; porque es un instrumento que nos permitirá concientizar a los adolescentes en la protección de los estilos de vida.

Además, esta investigación es muy importante para el profesional de salud, para que pueda realizar una ejecución a futuro en los centros de salud del Departamento de Ancash o en otro ámbito, pues siendo así el motivo de desarrollar esta investigación en la comunidad de Huaychó y de esa manera pueda identificarse con los estilos de vida en los adolescentes obteniendo un resultado de cuidado integral y disminuir los peligros de muerte en la población.

Asimismo, como estudiante de la carrera de enfermería es muy importante reconocer que los adolescentes reciben una atención apropiada acerca de los estilos

de vida de esa manera actuando en la prevención y promoción de la salud, con ello apoyar a que mantengan un estilo de vida en óptimas condiciones así no sufrir enfermedades que amenacen a su entorno y a su medio donde lo rodean.

Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de una sola casilla con una muestra significativa calculada con muestreo no probabilístico llamado por conveniencia constituido por 50 adolescentes. Siguiendo con el procesamiento y análisis de datos se obtuvo los siguientes resultados: el 80% tienen un estilo de vida no saludable y el 20 % de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable, en conclusión. En la dimensión de alimentación se observa que más de la mitad de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable; en la actividad y ejercicio más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, en el manejo del estrés más de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, además en el apoyo interpersonal más de la mitad tienen un estilo de vida saludable, por otro lado en la autorrealización más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, además en la responsabilidad en salud más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

a. Antecedentes:

Se encontró los siguientes estudios, relacionados a la investigación actual

A nivel Internacional:

Laguado E, Gómez M. (6), sustenta su tesis “estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia” que la investigación tuvo como objetivo general, determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la universidad cooperativa de Colombia – sede Bucaramanga, el proyecto desarrollado tiene como metodología de carácter descriptivo transversal, la investigación llega a una conclusión que en la etapa universitaria existen factores para conservar una vida saludable ya que los estudiantes de enfermería con tienen el hábito saludable para la buena calidad de vida que estos son datos de mala conducta generando riesgos para la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Vera C, Telenchana J. (7), sostiene en su tesis “estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, cuenca, 2018”, tiene como objetivo determinar el estilo de vida de los comerciantes de verduras que laboran en el Mercado “El Arenal”, en el sector de la Feria Libre, en la ciudad de Cuenca, durante el año 2018, para su esclarecimiento del objetivo planteado la metodología de la investigación es de tipo descriptivo, cuantitativo, transversal, con una muestra 60 comerciantes, concluyendo que los resultados obtenidos son favorables que el (97%) de los vendedores cuentan con un estilo de vida saludable.

Palizada M. (8), en su estudio titulada “estilo de vida de estudiantes de la Universidad intercultural de San Luis Potosí y universidad autónoma de San Luis Potosí”, con objetivo: Comparar el estilo de vida de estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis Potosí y Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Con un estudio observacional, estudio es transversal y analítico, concluyendo que los jóvenes universitarios son una población vulnerable a presentar problemas de salud debido a los factores del contexto universitario en el que se encuentran, y el estilo de vida está asociado significativamente a la localización urbano-rural de las universidades estudiadas, ya que la prevalencia de un estilo de vida más saludables es en los estudiantes de la UISLP a comparación de los estudiantes de la UASLP.

A nivel Nacional

Ramos G. (9), en su tesis: “estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya- 2017”, tuvo como objetivo: identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya, con una muestra de 93 estudiantes de ambos sexos, el estudio fue descriptivo, analítico, de corte transversal. Concluyendo que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría saludable y solo 40 % lleva un estilo de vida poco saludable. Además, los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes.

Uriarte Y, Vargas A. (10), en su investigación titulada “estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener” contempla como objetivo: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la

Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, con una muestra de 188 con una metodología de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, en conclusión se dice que los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener cuentan con un estilo de vida no saludable.

Tito E. (11), en su tesis titulada “estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud Huancan, 2019”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019, con una metodología de tipo descriptiva, observacional y transversal, de nivel descriptivo, método descriptivo y diseño descriptivo. La población fue de 555 adolescentes y la muestra de 80, llegando a la conclusión que el estilo de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan es saludable en un 75,0%.

A nivel Regional

Osorio T. (12), En su estudio denominado “determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca - Huaraz, 2016”, tuvo como objetivo: describir los determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca–Huaraz, 2016, con una metodología de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla, concluyendo en los determinantes de estilos de vida; la totalidad de las adolescentes no han presentado embarazo ni aborto; casi todos; no tienen relaciones sexuales; la mayoría; no fuma, tienen reglas y expectativas claras a cerca de su conducta; más de la mitad; no ingieren bebidas alcohólicas, comen huevo 3 o más veces por semana, pan y cereales a diario.

Ocaña A, Pajilla R. (13), en su estudio denominado “Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017”, tuvo como objetivo conocer la relación entre los factores

sociales y el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, 2017, con una investigación es de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, llegando a la conclusión que la mayoría de adolescentes presentan estilo de vida no saludable (74.9%) y con menor proporción estilo de vida saludable (25.1%).

Colonia. (14), en su tesis titulada “Estilo de vida y estado nutricional de profesionales de enfermería. Hospital Víctor ramos guardia. Huaraz 2017” obtiene como su objetivo general determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en profesionales de enfermería, hospital Víctor ramos guardia Huaraz, su tipo metodológico de la investigación es de tipo cuantitativo y su nivel es correlacional acuerdo al tiempo ejecutado y recolectado los datos es de corte transversal el estilo de vida de los profesionales de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia es poco saludable y la relación entre el estilo de vida y estado nutricional es muy débil se recomienda impulsar talleres eficaces de salud y prevención de enfermedades.

2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación

El presente estudio sustenta que los estilos de vida son el conjunto de semejantes actitudes y gestos en la humanidad, donde el proceso de vida de las personas en pocas ocasiones es saludable en otros casos son muy perniciosos la vida de las personas, en muchos países la vida no saludable es el que ocasiona diferentes tipos de enfermedades crónicas de esa manera cobrando vidas de los humanos” (15); además el estilo de vida de las personas es depende de las prácticas de sus diversas costumbres que ellos practican, para la calidad de un buen estilo de vida cada persona debe de tomar las acciones pertinentes para que puedan optar un mejor estilo de vida

y que eviten las diferentes enfermedades según la OMS define que cada individuo en su ocasión de vivir debe ser responsable de su actitud cultural .(16)

Así mismo tenemos los tipos de estilos de vida en su contexto existen diversos tipos que son referidos a la alimentación de las personas, se evidencian en la actividad corporal física, en mención de los tipos son lo siguiente: nutrición adecuado, esto es muy importante para obtener un estado de vida saludable que la práctica nutricional sea equitativo conteniendo, proteínas, minerales y vitaminas y que lo organismos tengan una función óptima; realizar ejercicios rutinarios moderados que ayuden a tener la salud insuperable de esa manera aliviando a la salud mental y la estabilidad del cuerpo, las adherencias terapéuticas deben ser orientados de parte de los médicos para ayudar en la salud a todas las personas teniendo en cuenta que los consejos deben ser directos y precisos y así obtener el mejor estilo de vida. (17)

La adolescencia es la fase de la vida que se extiende entre la niñez y la adultez, la adolescencia abarca elementos de crecimiento biológico y grandes transiciones de roles sociales, la pubertad temprana ha acelerado el inicio de la adolescencia en casi todas las poblaciones, mientras que la comprensión del crecimiento continuo ha elevado su edad del punto final hasta los 20 años. Paralelamente, el tiempo retrasado de las transiciones de roles, incluida la finalización de la educación, el matrimonio y la paternidad, continúan cambiando las percepciones populares de cuando comienza la edad adulta. Podría decirse que el período de transición de la infancia a la adultez ahora ocupa una mayor porción del curso de la vida que nunca antes en un momento en que las fuerzas sociales sin precedentes, incluyendo la comercialización y medios digitales, están afectando la

salud y el bienestar en estos años. (18)

Como teorista tenemos a Nola Pender que nos manifiesta en su Modelo de Promoción de la Salud (MPS) que accede a la incrementación para el control de la salud indicando la importancia del bienestar del ser humano comprendiendo de todos sus comportamientos y actitudes para la protección de su propia salud, que sus conceptos básicos indican la participación eficaz de los profesionales de enfermería para proteger o cuidar de la salud de las personas; así mismo nos manifiesta que las personas en interacción con el entorno intentan alcanzar el estado deseado de salud, enfatizando con las características personales, con las creencias, conocimientos, comportamientos o actitudes de salud que se pretenden lograr, además MPS indica la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. (19)

Así mismo tenemos otra teorista Florence Nightingale, es considerada como la primera teórica de enfermería, la información que se ha obtenido acerca de su teoría ha sido a través de la interpretación de sus escritos, el objetivo fundamental de su modelo es conservar la energía vital del paciente y partiendo de la acción que ejerce la naturaleza sobre los individuos, colocarlo en las mejores condiciones posibles para que actuara sobre él. Su teoría se centra en el medio ambiente, creía que un entorno saludable era necesario para aplicar unos adecuados cuidados de enfermería. Ella afirma: "Que hay cinco puntos esenciales para asegurar la salubridad: el aire puro, agua pura, desagües eficaces, limpieza y luz, esta teoría ha influido significativamente en otras teorías: Teoría de la Adaptación, Teoría de las Necesidades y Teoría del Estrés. (20)

Marc Lalonde en 1974, modelo de tipo horizontal, que se establece sobre los factores determinantes de la salud, y surge al ver la importancia que juegan los estilos de vida en el determinismo de la mayoría de los procesos mórbidos, que producen mortalidad: en el 43%, versus los otros factores determinantes de la salud como la biología en el 27%, el entorno en el 19% y el sistema de asistencia sanitaria en el 11%. Estos factores son modificables, al menos teóricamente, y por ello las acciones de la salud pública deben dirigirse hacia esa modificación. El modelo de Lalonde, proporciona un moderno marco conceptual para analizar los problemas y determinar las necesidades de salud, así como elegir los medios que puedan satisfacerlas. Dicho marco se basa en la división de la salud en cuatro elementos generales: factores biológicos humanos, medio ambiente; estilos de vida y sistemas de asistencia sanitaria. (21)

Alimentación. - La alimentación es muy fundamental en la vida diaria de cada persona por la forma que favorece a la salud y reduce la exposición de las enfermedades ya sean crónicas o leves, que cada persona debe tener una porción competente de los diversos micronutrientes, una alimentación adecuada debe de cumplir las diferentes acciones de calidad así para poder contribuir y asegurar los diferentes tipos de nutrientes, equilibrado para proteger la variación alimentaria y ser saludable para el crecimiento y desarrollo de los niños, adolescentes (22); por otro lado se dice que la alimentación es una secuencia de orden para la disposición de los diversos alimentos, por ello el consumo de las comidas nutritivas son favorables para la presencia de algunas enfermedades ya que estas se pueden combatir con la alimentación adecuada, y de esa manera lograr la combinación de diversos alimentos en silueta equitativa. (23)

Actividad física. - La presencia de las diversas enfermedades que se encuentran en nuestros cuerpos podemos combatirlos con los hábitos de la salud estas pueden ser la práctica de los ejercicios físicos, cumpliendo con los alcances de realizar y contribuir adecuadamente obtendremos la prevención de diferentes enfermedades, las actividades físicas deben correlacionarse con nuestras cualidades físicas como primordial. (24)

Manejo del estrés. -El manejo del estrés puede ser disponible en cada ocasión de la vida para afrontarla, para manejar el estrés es importante las actividades físicas y psicológicas utilizando como técnica a relajar el cuerpo con masajes empleados por uno mismo experimentando juegos psicológicos y encontrar la estabilidad emocional de cada persona en su manejo. (25)

Apoyo interpersonal. – la oportunidad para los adolescentes exige la responsabilidad de la familia para que se pueda superar los daños ocasionados en esta etapa de vida con el único propósito de que crecen con un estilo de vida saludable, además los miembros de la familia cumplen un papel muy importante en el cuidado y desarrollo en su educación de esa manera constituyendo una persona con autonomía, con responsabilidad de actuar ante la vida. (26)

Autorrealización. – Es una manera de expresión que a través de ello la persona se puede realizar en diferentes contextos como por ejemplo en el impacto cultural, además impulsa la preparación profesional donde se encuentra basada diversas competencias para poder alcanzar el objetivo, también se dice que la estabilidad de la persona depende mucho de su autonomía y de su independencia de esa manera practicando los valores y los principios éticos. (27)

Responsabilidad en salud. – En esta ocasión se dice que es la libertad que

cada uno de nosotros ejercemos en el acto de cuidarnos de la mejor manera posible que podamos, además nace desde la epidemiología la responsabilidad en la salud ha ido incrementándose por la toma de conciencia, ya que en la antigüedad había más muertes de personas, pero en cambio ahora las personas tenemos más cuidado en nuestra salud y casi la mayoría de las personas contemplan con un estilo de vida saludable y en óptimas condiciones. (28)

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

Tipo cuantitativo: la presente investigación presento un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó datos numéricos y/o estadísticos para estudiar los comportamientos de las variables que fueron posibles de convertir a un valor numérico en la población escogida. (29)

Nivel descriptivo: la investigación fue de tipo descriptivo ya que se buscó detallar posiciones y tipos de un fenómeno que puedo analizar. (30)

Diseño de la investigación

Se manejó un solo grupo de lo cual se puede observar y describir de una manera extraordinario, siendo así diseño no experimental.

X → Y

X: Variable de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó.

Y: Adolescentes de la comunidad de Huaychó.

3.2 Población y muestra

Población: Estuvieron conformados por 100 adolescentes por el total de la población de la comunidad de Huaychó. (**Ver anexo 4**)

Muestra: Fue el total de la población en donde se realizó con un muestreo probabilístico llamado por conveniencia, debido a la pandemia del COVID-19, siendo esta de 50 adolescentes de ambos géneros de los adolescentes de la comunidad Huaychó.

3.3 Definición y operacionalización de las variables e investigaciones

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Definición conceptual

Patrones conductuales que la persona pone en práctica de la manera consistente y establecida en su vida cotidiana y que puede ser oportuna para el sustento de la. (31)

Definición operacional

Para poder llevar a cabo el presente estudio se tuvo en cuenta las prácticas cotidianas de los adolescentes. El cual estuvo valorada en 6 dimensiones: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, la autorrealización y responsabilidad en salud. Se consideró 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 nutrición es la principal fuente de vida, ya que gracias a ello podemos contar con una calidad de vida saludable, además con una mala alimentación podemos adquirir diversas enfermedades no contagiosas. (32)

Definición Operacional

- su alimentación cuenta con las pautas establecidas como el desayuno, almuerzo y cena

- sus nutrientes que adquiere todo el día son de fruta, carne, legumbre y cereal
- realiza el correcto consumo de líquido al día
- en su alimentación usted incluye algunas frutas
- cuando compra un producto usted realiza la verificación de las etiquetas

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 16 a 20 puntos, e inadecuado si el valor es de 05 a 15 puntos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición conceptual

Facilita el funcionamiento del organismo ayudando el funcionamiento cerebral de esa manera existiendo el desarrollo cognitivo con el resultado de las respuestas biológicas como en el músculo y el órgano, por lo tanto se dice que la actividad física ayuda en el crecimiento y desarrollo del cerebro de esa manera incluyendo la formación de nuevas neuronas. (33)

Definición Operacional

- usted realiza ejercicio a lo menos por 40 a 60 minutos inter diarias a la semana
- realizas actividades que fortalecen todo tu cuerpo

Se consideró 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

Es considerada como una reacción natural de nuestro organismo a los desafíos emocionales o físicos de una persona, estas pueden tener un resultado en el ámbito

cognitivo, emocional y físico, los causantes del estrés en su totalidad son el ruido, la bulla, cambios en la alimentación, sobre carga emocional, la imaginación, la ansiedad de comer o de realizar una actividad. (34)

Definición Operacional

- usted puede identificar el estrés en algún momento de su vida
- puede explicarlo o contarlo sus sentimientos cuando se encuentra estresado
- realiza alguna actividad para que pueda aliviar con su estrés

Se consideró 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.

APOYO INTERPERSONAL

Definición conceptual

Se dice que en la adolescencia los jóvenes experimentan los comportamientos en ellos, a veces se dice que la adolescencia es la etapa más difícil de la persona ya que entran en un periodo de crisis, para ello es muy importante obtener la relación entre los padres, para que de esa manera se pueda conseguir el apego, se debe de vivir respetando los valores éticos como la autonomía, confianza como por ejemplo contarle a sus padres que es lo que le pasa en su vida y practicando la empatía. (35)

Definición Operacional

- tiene la correcta relación con los demás
- tienes en quien confiar, las cosas que te pasa
- tienes a quien acudir cuando tienes problemas

Se consideró 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.

AUTORREALIZACIÓN

Definición conceptual

Ha ido cambiando a lo largo de los años ya que cada cultura ha ido analizando su proceso de madurez, también las poblaciones han ido cambiando sus estrategias de maduración, por ello se dice que es una satisfacción de una meta personal alcanzada o cumplida en el desarrollo personal, ya que con la autorrealización se puede manifestar las competencias, técnicas o capacidades que uno desea realizar o adquirir. (36)

Definición Operacional

- te relacionas con otras personas que no sean tus familiares
- te encuentras satisfecho con la realización de tus actividades

Se consideró 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.

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Definición conceptual

El cuidado de las personas crea diversos problemas y conflictos, este principio se debe de realizar para no cometer riesgos, mortalidades y morbilidades que afectan a las personas, también se afirma que la responsabilidad en la salud comprende la satisfacción física, mental y social. (37)

Definición Operacional

- acude al establecimiento de salud
- consumes medicamentos prescritos por el médico

Se consideró 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.

3.4 Técnicas e instrumentos

Técnicas:

En la recopilación de información se utilizó los métodos de entrevista junto con la observación, mediante las llamadas telefónicas y WhatsApp.

Instrumento:

Se empleó según la escala valorativa de los estilos de vida de Walter, Sachrist y Pender.

3.5 Plan de análisis

Procedimientos para la Recolección de Datos

Se examinó lo siguiente:

- Por vía telefónica se informó y pidió consentimiento a todos los adolescentes de la comunidad de Huaychó.
- Se les comunico y se les suplico la aprobación a los adolescentes de la comunidad de Huaychó
- Se realizó un previo acuerdo con los adolescentes para una fecha en lo cual se pueda aplicar el instrumento
- Se ejecutó la aplicación del instrumento a los participantes de la investigación
- Se explicó sobre el tema a cada integrante de la investigación
- La herramienta se ejecutó en un tiempo de 10-20 minutos.

Análisis y Procesamientos de los datos:

Los datos fueron procesados en el programa Excel 2010, para que después sean presentados en tablas y gráficos.

3.6 Matriz de consistencia

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	METODOLOGIA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.?	Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020. • Identificar la dimensión alimentación de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020. • Identificar la actividad física de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020. • Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020. • Identificar el apoyo interpersonal de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020. • Identificar el nivel de autorrealización de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020. • Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020. 	Estilos de vida	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo, con diseño de una sola casilla</p> <p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrevista • Observación

3.7 Principios éticos

A lo largo de la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los criterios de la ULADECH. (38)

Protección de la persona.- se realizó las encuestas vía telefónica con el permiso de los adolescentes respetando la privacidad, sus creencias y sus religiones, si se cumplió este principio ya que no se divulgo sus respuestas de las encuestas, algunos respondieron de manera anónima y otros adolescentes me brindaron sus datos personales.

Libre participación y derecho a estar informado. - se les informo a los adolescentes de mi investigación de que se trataba mi proyecto y cual era mi propósito de mis encuestas, por ello los adolescentes analizaron y estuvieron de acuerdo en participar, sin ninguna obligación participando libremente.

Beneficencia y no-maleficencia. - en este principio no se causó daños ni se discrimino a los adolescentes, si en caso se hubiese presentado algún inconveniente, yo como la encargada tenía la responsabilidad de controlar el daño y hubiese buscado la forma de arreglar.

Cuidado del medio ambiente y respeto a la biodiversidad. - se garantizó el buen funcionamiento y el equilibrio de los ecosistemas, ya que es el soporte de todos los procesos esenciales que hacen de nuestro planeta, por ello en mi investigación para poder cuidar el medio ambiente no se utilizó ningún material, solo se utilizó las llamadas telefónicas.

Justicia. - es una virtud que todos los individuos deben de poner en práctica

de manera coherente y busca el bien propio como en la sociedad, por ello a los participantes de mi proyecto se le informo y se le aplico las encuestas razonablemente así cumpliendo con este principio.

Integridad científica. - se encuentra en los procedimientos de las actividades científicas, evidenciando la existencia de un vínculo indisoluble entre su conceptualización teórica y su aplicación práctica, este principio se cumplió ya que se mantuvo la integridad científica tanto en las llamadas como en las encuestas a cada integrante de mi investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados:

TABLA 1 Estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Estilo de vida	N	%
Saludable	10	20,0
No saludable	40	80,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

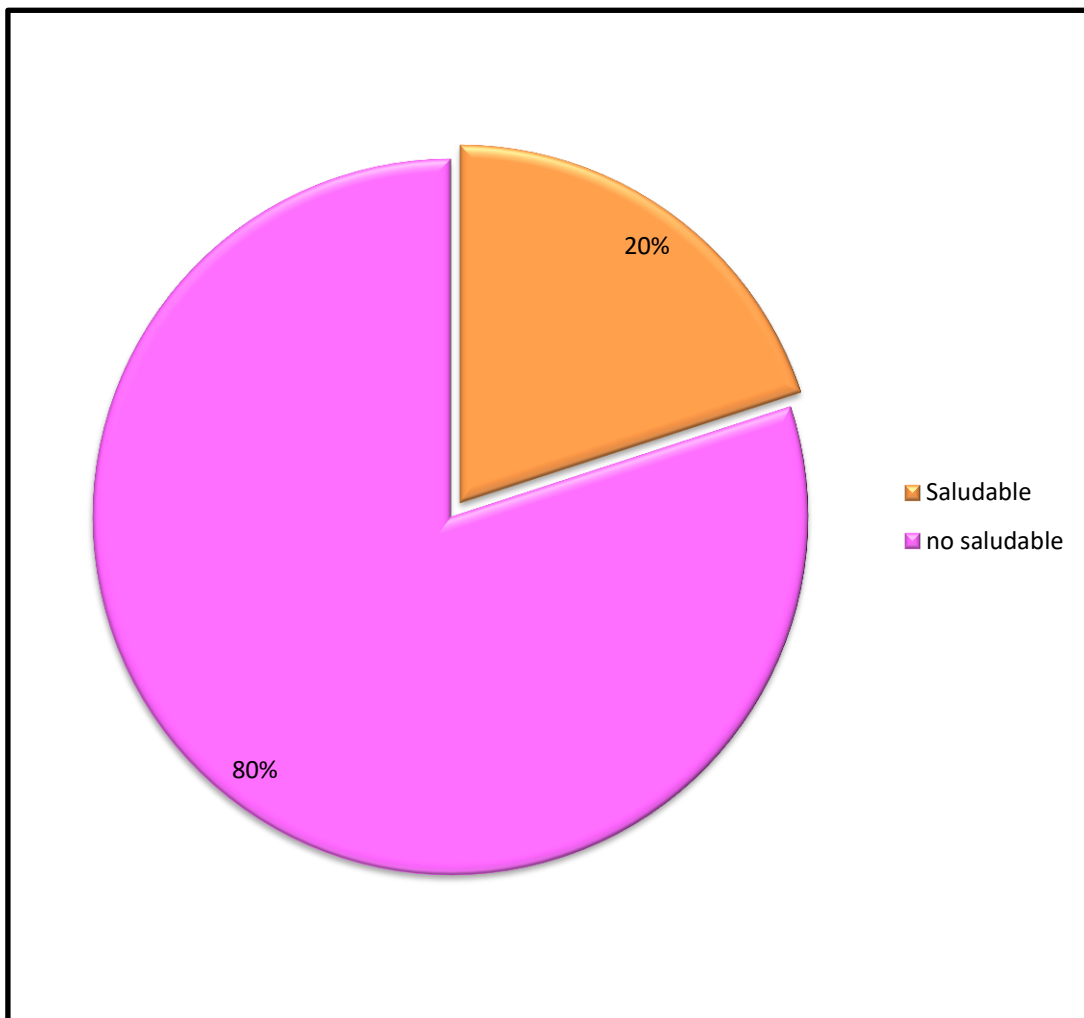


GRÁFICO 1. Dimensión alimentación de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

TABLA 2 Dimensión alimentación de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Alimentación	n	%
Saludable	22	44,0
No saludable	28	56,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgtr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

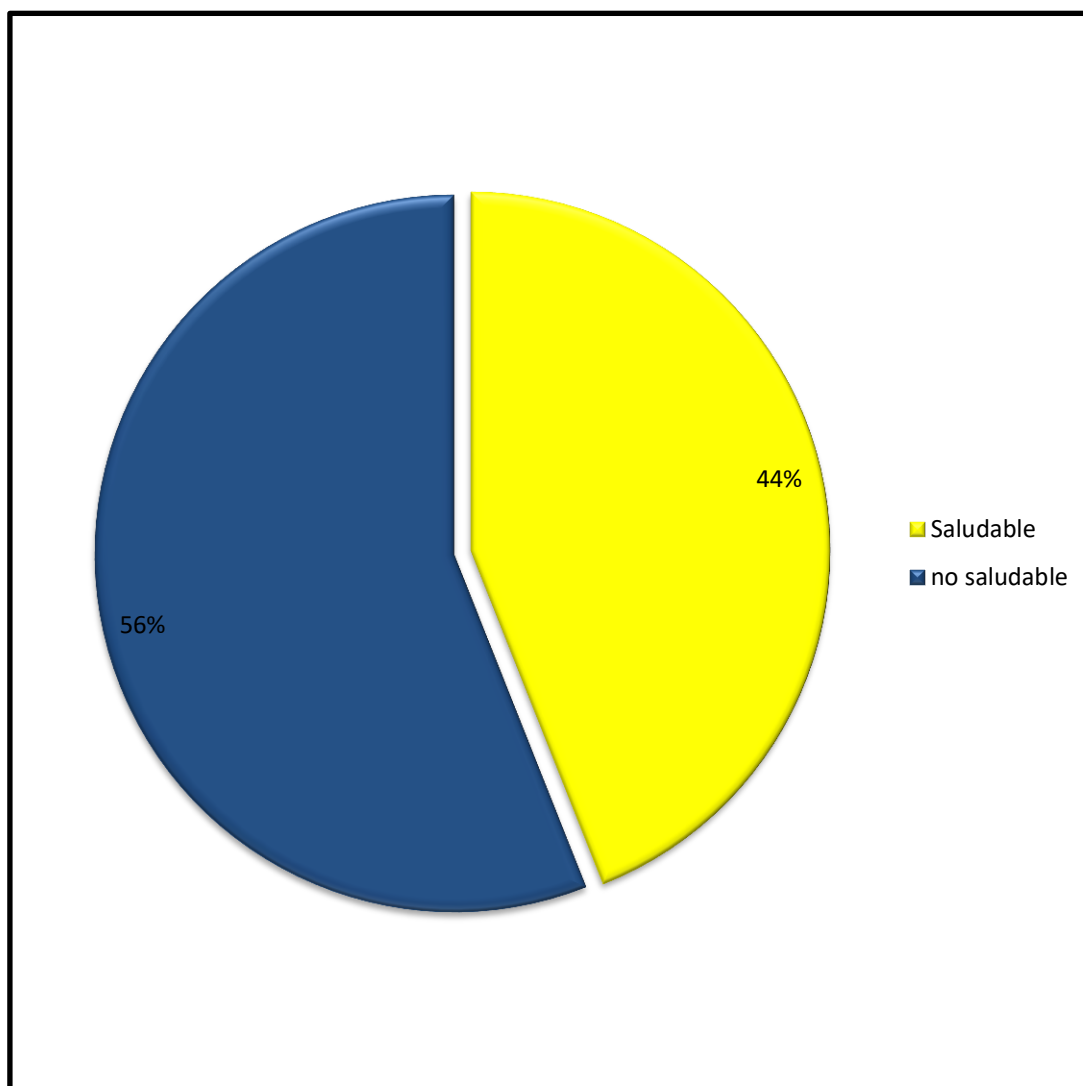


GRÁFICO 2. Dimensión alimentación de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

TABLA 3 dimensión actividad y ejercicio de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Actividad y ejercicio	n	%
Saludable	12	24,0
No saludable	38	76,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020

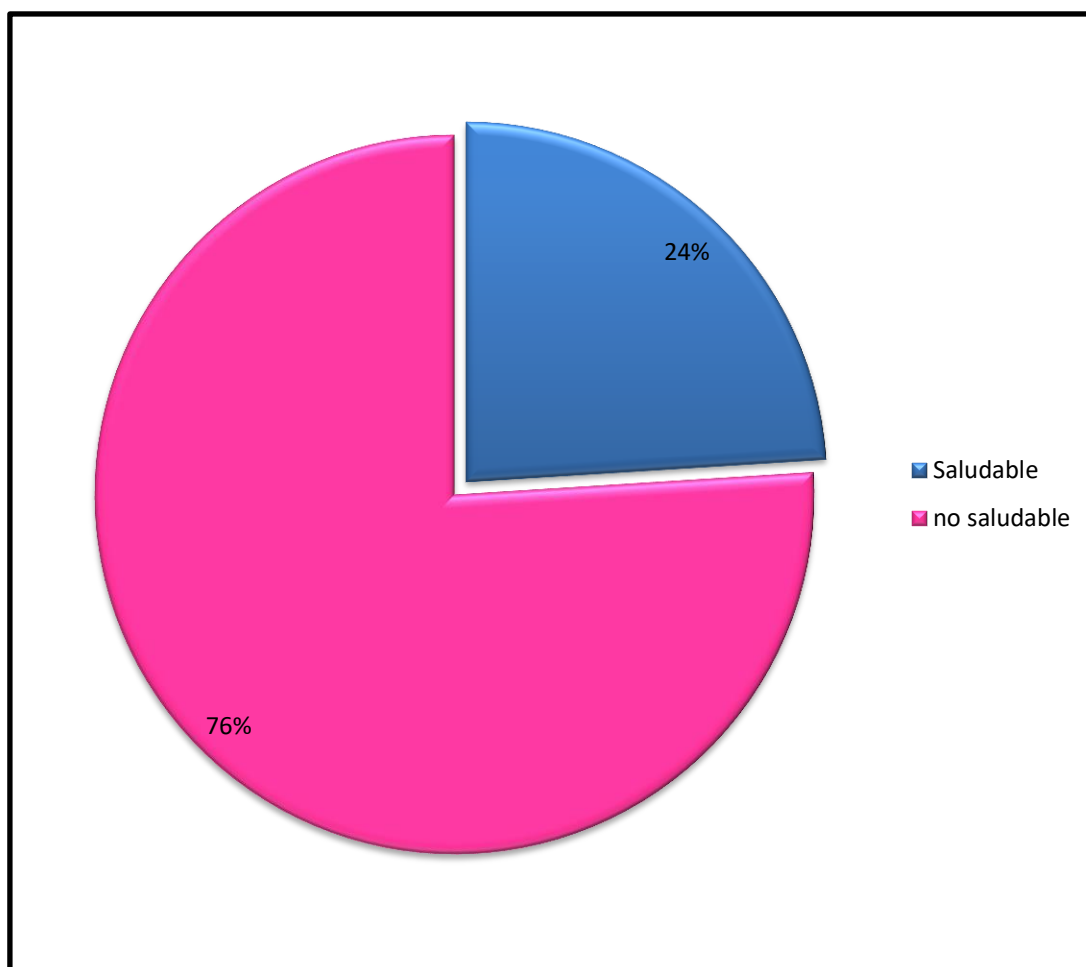


GRÁFICO 3. Dimensión actividad ejercicio de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

TABLA 4 dimensión manejo del estrés de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Manejo del estrés	N	%
Saludable	9	18,0
No saludable	41	82,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgtr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

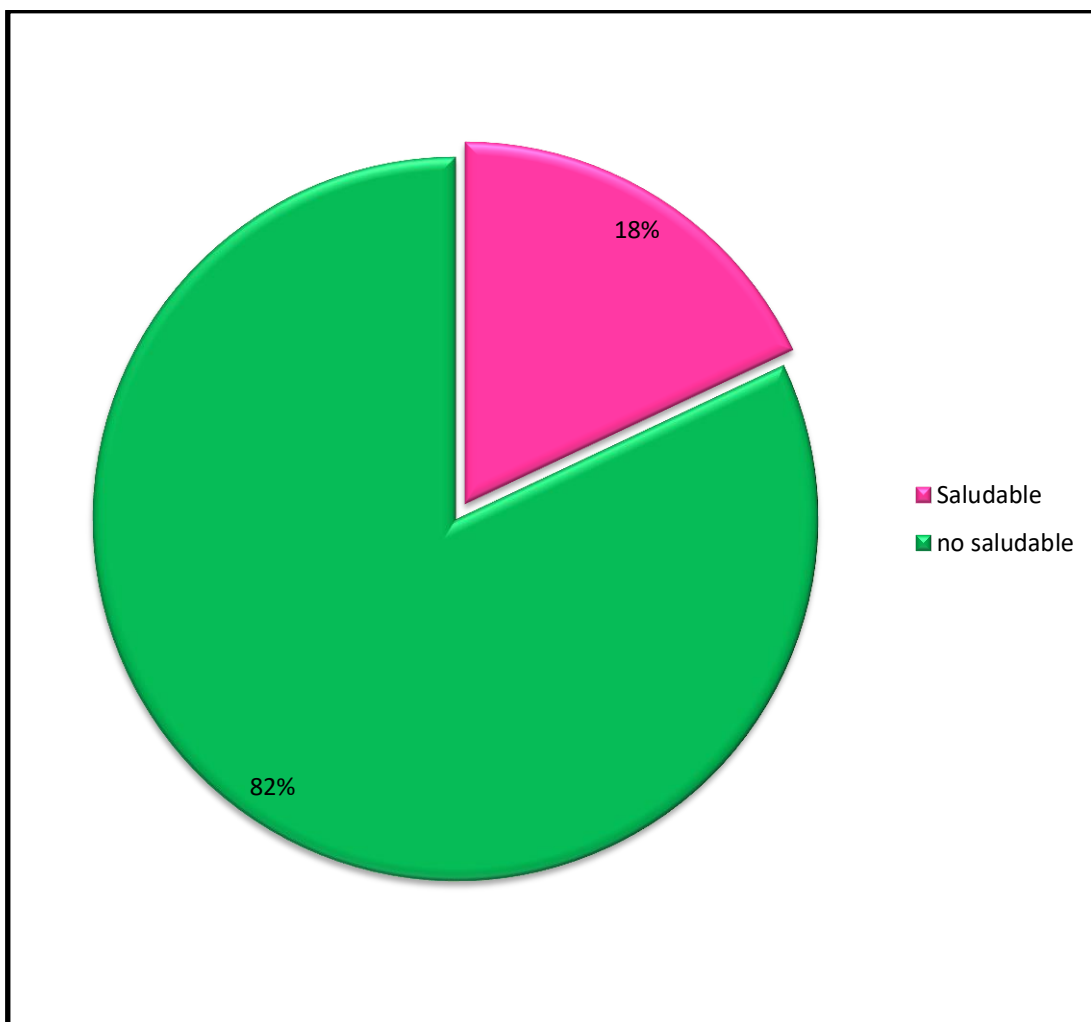


GRÁFICO 4. Dimensión manejo del estrés de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

TABLA 5 *dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.*

Apoyo interpersonal	n	%
Saludable	32	64,0
No saludable	18	36,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgtr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

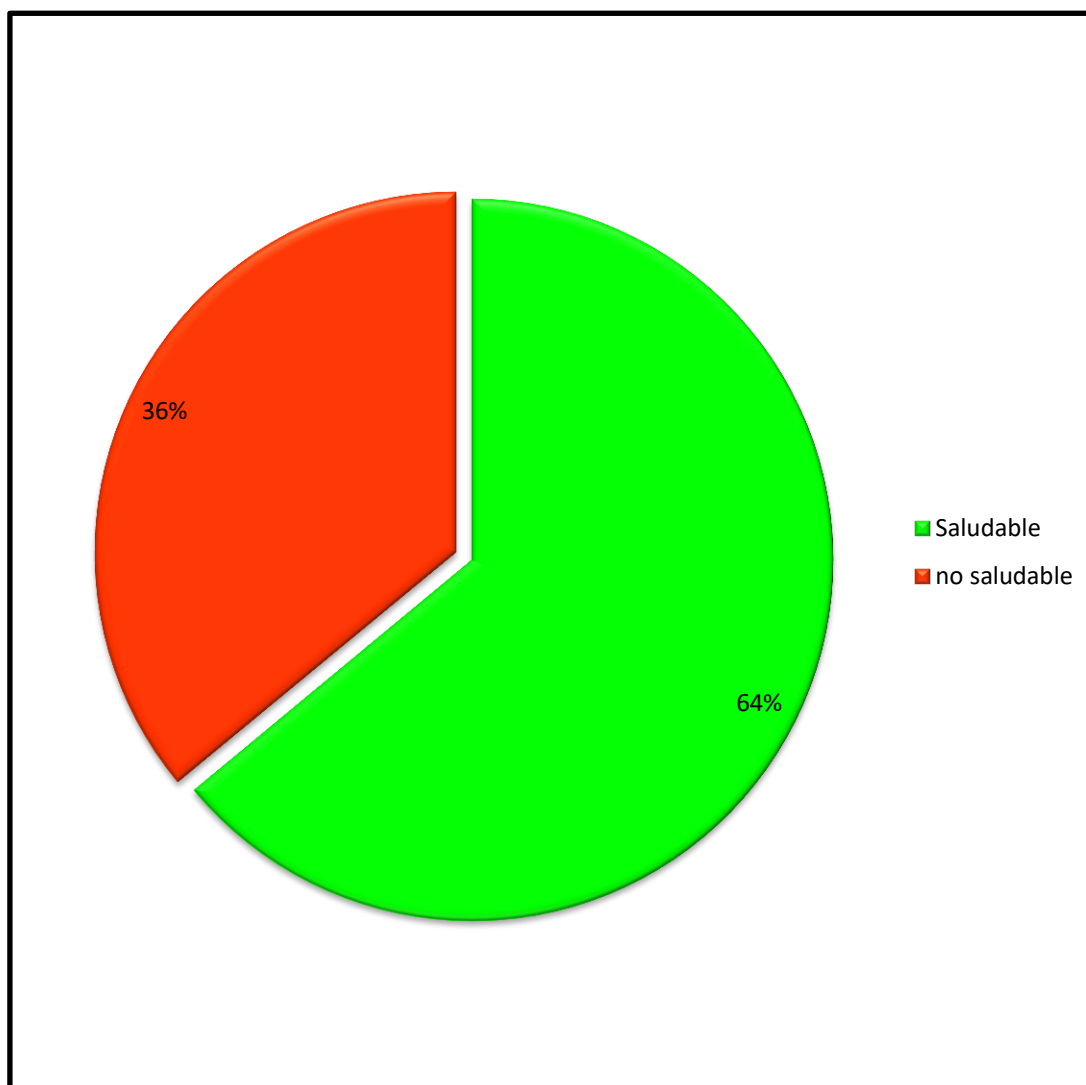


GRÁFICO 5. *Dimensión apoyo interpersonal de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.*

TABLA 6 dimensión autorrealización de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Autorrealización	n	%
Saludable	24	48,0
No saludable	26	52,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgtr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

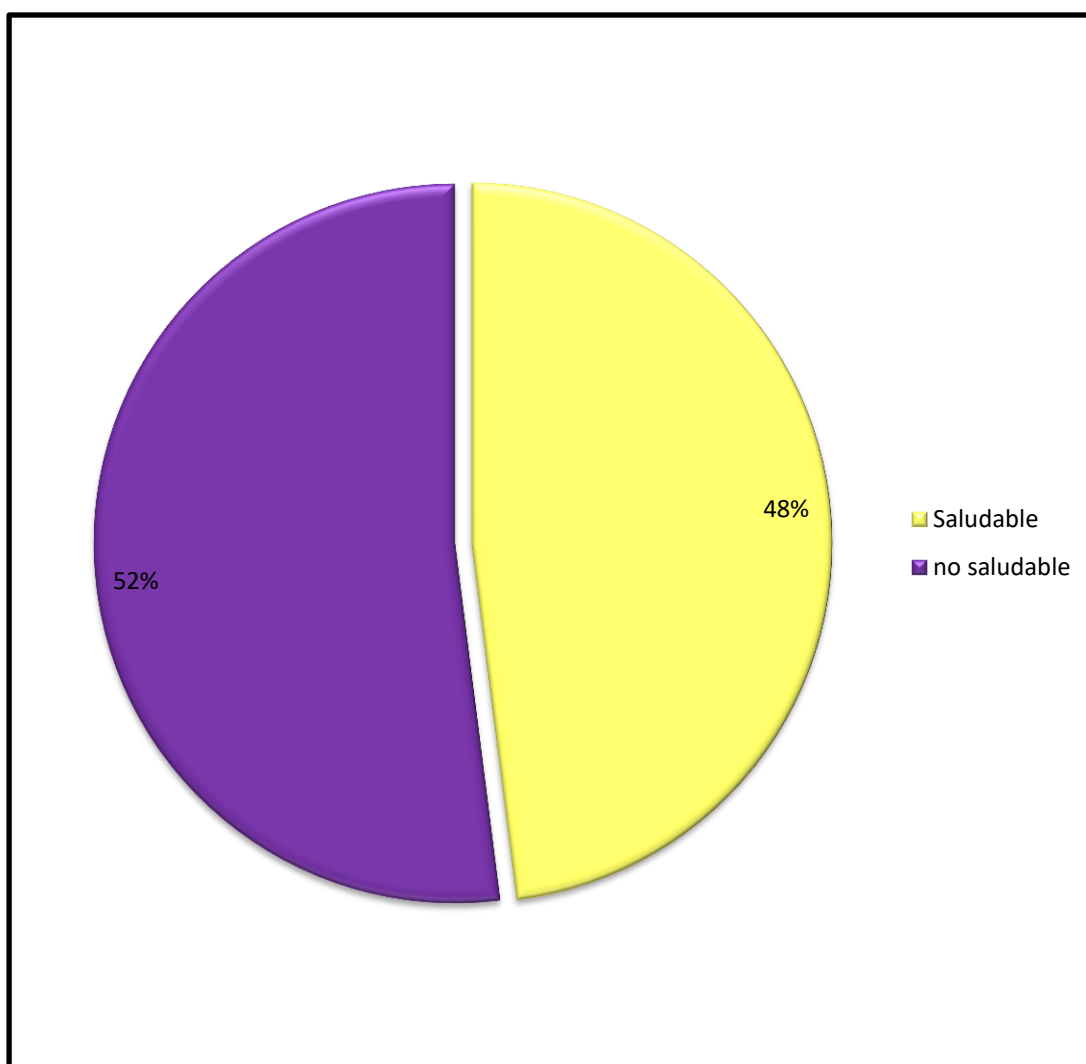


GRÁFICO 6. Dimensión autorrealización de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

TABLA 7 dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

Responsabilidad en salud	n	%
Saludable	13	26,0
No saludable	37	74,0
Total	50	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechirsr, Pender y modificado por Mgtr. Juan Romero Acevedo, aplicado a los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020.

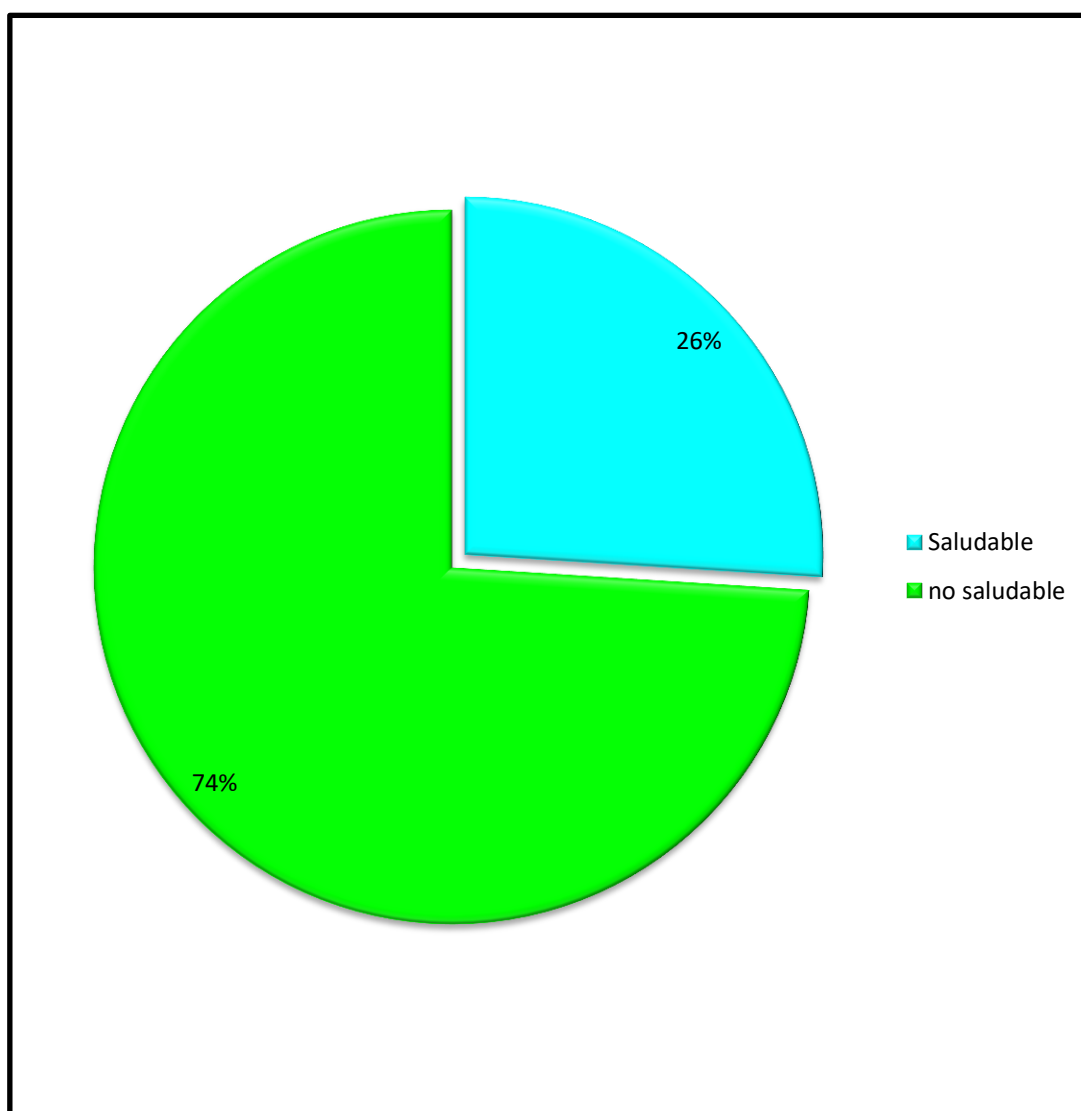


GRÁFICO 7. Dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash- 2020.

4.2 Análisis de resultados

A continuación voy a presentar el análisis de mis resultados de la variable de caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020

TABLA 1

Con respecto a los estilos de vida se puede apreciar que los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable el 20,00% (10) y 80,00% (40) tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados se asemejan a los resultados de Quispe E. (39), se puede observar que del 100% de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida en alimentación y nutrición: No saludables 1,3%, poco saludables el 12,5%, saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%.

Los resultados son distintos a Tito E. (11), se puede observar que del 100% (80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, tienen estilos de vida: No saludables 1,3% (1), poco saludables el 10,0% (8), saludables en un 75,0% (60) y muy saludables en un 13,7%.

La OMS refiere que los estilos de vida son un grupo de comportamientos que realiza un individuo para el funcionamiento de su cuerpo y mente de una forma correcta, cabe mencionar que los estilos de vida también están ligados con los comportamientos de las personas como por ejemplo el consumo de sus alimentos de las personas, el desarrollo de la actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas, estas son factores de riesgo que afectan al correcto

funcionamiento de nuestro organismo. (40), un estilo de vida ayuda a los adolescentes en cuanto a su alimentación la clave es de tener una dieta balanceada y saludable que contengan vitaminas, proteínas y minerales para que de esa manera los adolescentes estén en forma, prevenga diversas enfermedades para que pueda ayudar a vivir muchos años, se debe evitar el consumo de comidas chatarras, las grasas y no consumir en exceso, por ello se recomienda consumir menos alimentos en calorías.

Por otro lado se puede afirmar que más de la mitad de los adolescentes encuestados tienen un estilo de vida no saludable y la quinta parte del total tiene un estilo de vida saludable, esto sucede porque los adolescentes no realizan una alimentación balanceada, no practican ejercicio, no realizan el correcto manejo del estrés, su apoyo interpersonal lo saben sobre llevar, no se auto realizan y no tienen una responsabilidad en cuanto a su salud, la mayoría de los adolescentes consumen bebidas alcohólicas por ello se evidencia que los adolescentes no cuentan con un estilo de vida saludable, ya que este resultado es de mucha preocupación para la sociedad, porque la población es muy poco en contar un estilo de vida saludable.

Se concluye, que es preciso sugerir para promover actividades que ayuden a mejorar el estilo de vida de los adolescentes como, por ejemplo, brindar una dieta balanceada ya que como sabemos en esta etapa debemos de alimentarnos bien para que en lo largo de la vida no adquirir diversas enfermedades, también debemos de incentivar a que realicen actividad de ejercicio como por ejemplo jugar futbol o vóley, etc. Por ello también se puede realizar charlas educativas de los malos hábitos del consumo de bebidas alcohólicas que concientizan a los adolescentes.

TABLA 2

Con respecto a la dimensión alimentación de los adolescentes de la

comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de las 50 personas encuestadas, tienen un estilo de vida saludable 44,00% (22) y 56,00% (28) tienen un estilo de vida no saludable.

El tanteo se compara a los resultados de Hermelinda Á, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J, Guerra J, et al. (41), que en su tesis refiere que los estilos de vida de los escolares presentan factores de riesgo en cuanto a su nutrición el 52.7% fueron de género varonil, 48.6% mostraron conductas y costumbres alimenticios aptos para el consumo humano, por otro lado las mujeres presentaron una igualdad de conductas y costumbres alimenticios aptos para el consumo humano “ $X^2=11.11$, $p=.004$ ”, en esta tesis se demostró a conocer la cantidad de los integrantes, lo que demuestran conductas y costumbres en una menor cantidad, por lo tanto se indica que hay una potencia de incrementación, también se encuentra que hay adolescentes que consumen alimentos como la “chatarra, las golosinas, pan”, se demuestra que los varones presentan comportamientos poco saludables, ya que este dato indica alteraciones con una mala ingesta de alimentos.

Los resultados son diferentes a los resultados de Ruiz M. (42), se encontró que el 37,6% posee un nivel alto de conocimiento, un 23,5% buenas actitudes y un 54,7% buenas prácticas alimentarias. Se requiere de educación alimentaria tanto para los jóvenes como el personal del kiosco ya que ellos refirieron que uno de los factores por los cuales no consumen alimentos más sanos es por el acceso a ellos. Además solo un 29.4% realiza actividad física fuera del horario escolar por un período mínimo de 60 minutos al día.

La alimentación saludable es denominada como una dieta saludable, aquella ingesta de nutrientes que ayudan a mantener el cuerpo en óptimas condiciones de

salud, la alimentación saludable también está basada a la cultura como por ejemplo si vive en la costa las personas están más propensos a adquirir alimentos chatarras, por el contrario en la zona sierra no hay un acceso directo a estos productos y es menos el riesgo. (43)

En conclusión se observa que más de la mitad de los adolescentes no tienen un estilo de vida saludable, este resultado demuestra que los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020 no se alimentan con las pautas establecidas, tampoco adquieren nutrientes como la fruta, la carne, las legumbres, y los cereales, también no toman líquido suficiente al transcurso del día, en ocasiones no realizan las verificaciones correctas de las etiquetas de un producto ya que por ello a veces consumen alimentos con fecha de caducidad pasadas esto puede afectar su salud y a padecer enfermedades.

Por ello en la propuesta de mejora es de brindar un correcto estilo de vida a los adolescentes de estudio; como por ejemplo fomentar el consumo de comidas con carbohidratos, vitaminas y nutrientes, ya que en esta comunidad hay producción de papa, maíz, trigo, cebada, olluco, oca, etc. También se debe de realizar sesiones demostrativas sobre una alimentación saludable para poder brindar información a los adolescentes y de esa manera tomen conciencia y lleven una alimentación saludable, con las pautas necesarias y que ellos pueden seguir.

Tabla 3

Con respecto a la dimensión actividad y ejercicio de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable 24,00% (12)

y el 76,00% (38) tienen un estilo de vida no saludable.

El tanteo se compara a los resultados de Arbós T. (44), las actitudes hacia la actividad física ($F=18,03$; $p < 0,001$ y $\chi^2 = 36,46$; $p < 0,001$ respectivamente), tenían menos estrés académico ($F=16,51$);).

Los resultados discriminatorios de comparan a la investigación de Garrido A. (45), que un 74 % señaló que realizó siempre; 23,6% a veces y 1,9 % nunca, lo que denota una gran preocupación , en cuanto al sobre calentamiento, un 58,5% afirmó hacerlo siempre; 27,1 % según el tipo de actividad; 8,7 % cuando se acuerda y un 5,8 nunca.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. (46), la actividad física y el ejercicio afectan a los adolescentes a padecer diversas enfermedades como la obesidad y el sobre peso, para ello se debe conciliar el sueño durante las horas establecidas, también se tiene que mejorar el estado de ánimo de padecer estrés, ansiedad y depresión, además se debe mejorar la imagen corporal, no se debe consumir comidas chatarras como los chichitos o comidas instantáneas como el pollo rostizado, las papas fritas, las hamburguesas, el ajinomón, etc.

En conclusión se observa que menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable y más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, esto se debe a que no realicen ejercicios por lo menos 40 a 60 minutos inter diarias, también no realizan actividades que fortalezcan su bienestar de sus cuerpos.

Por ello se sugiere coordinar con los docentes de la institución educativa para mejorar la educación en salud y en cuanto su actividad y ejercicio, se recomienda brindar charlas educativas para prevenir diversas enfermedades cardiovasculares que pueden comenzar en esta esta como la hipertensión, diabetes, asma bronquial, etc.

Tabla 4

Con respecto a la dimensión manejo del estrés en los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable 18,00% (9) y el 82,00% (41) tienen un estilo de vida no saludable.

El tanteo se compara a los resultados de Benavente S, Paucar G, Llerena G. et al. (47), se obtuvo que: la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, El nivel de estrés se encontró severo (29.91%).

El tanteo se contradice con los resultados de Lipa L. (48), el nivel de estrés fue: el 52% de estudiantes un nivel de estrés bajo, el 48% un nivel de estrés medio y 0% nivel de estrés alto. Finalmente el rendimiento académico fue: El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno.

Como bien sabemos el estrés es un comportamiento de una tensión física o emocional, que nuestro cuerpo actúa frente a posición inesperado, se puede controlar llevando un estilo de vida de saludable, ya que se puede vigilar con terapias de relajación, (49). Esta tensión afecta a los adolescentes cuando no es detectado a

tiempo ya sea por los padres o por el mismo adolescente, se puede evidencia el estrés cuando uno está preocupado, tiene tensión muscular, el miedo, es afectado por el sistema nervioso, esto sucede cuando los adolescentes presentar una carga académica, cambios corporales, la muerte de un ser querido.

Por ello en este estudio se encontró que menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable y más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable por que los adolescentes en estudio no pueden explicar o controlar sus sentimientos cuando se encuentran estresados y no realizan actividades para controlar su estrés.

Y se sugiere brindar una sesión educativa sobre las técnicas de relación como el yoga, la meditación, la musicoterapia, etc. Dentro de ello se les debe orientar sobre las horas correctas de alimentación, sobre las horas correctas de sueño, realizar deporte, practicar el correcto manejo de la respiración abdominal que esto ayudara a control el estrés y controlar sus emociones.

Tabla 5

Con respecto a la dimensión apoyo interpersonal en los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable 64,00% (32); 36,00% (18) tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados se asemejan a los resultados Casapia C. (50), donde el nivel de relaciones interpersonales de los alumnos del 3er grado de primaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de La Guerra del Pacifico Tacna 2017 es Media (regular). En relación a la relación entre las variables de estudio, el valor de R de Pearson obtenido es 0.715 lo que equivale a un nivel de relación alta y como el valor Aprox. Sig. (0,006) es menor que 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se

puede afirmar con un 95% de probabilidad que: Existe relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los alumnos del 3° grado de primaria de la I.E. Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico - Tacna 2017. Hace referencia a aquello que se establece o se lleva a cabo entre personas que se utiliza para elaborar diferentes conceptos y expresiones, Estos vínculos están sujetos a las instituciones, leyes y costumbres que rigen en la sociedad.

Los resultados son diferentes a la investigación de Salazar A. (51), que las relaciones interpersonales el 88% de las enfermeras presentan estilos de vida saludable y el 12 % no saludable.

El apoyo interpersonal es una relación de dos personas en un solo contexto, como por ejemplo sentir amor, solidaridad, respeto, se puede interactuar abiertamente como quien decir cara a cara, estas relaciones cumplen un gran rol ya que el otro individuo puede aprender del otro de esa manera favoreciendo una amistad mutua, además el apoyo interpersonal afecta a los adolescentes que están en un momento de frustración como la soledad e incompreensión. (52)

Por ende menos de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y más de la mitad tienen un estilo de vida saludable esto se debe a que los adolescentes tienen una relación con los demás, con sus padres o amigos también pueden en quien confiar sus cosas delicadas, y también tienen contar sus padres otros integrantes de la familia.

Por ello en esta dimensión se debe brindar consejería a los adolescentes para que todos de la población estudiada cuenten con un estilo de vida saludable de esa manera para ayudarlos con sus comportamientos y actitudes que expresan ante la sociedad.

Tabla 6

Con respecto a la dimensión autorrealización de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable 48,00% (24); 52,00% (26) tienen un estilo de vida no saludable.

El tanteo se compara a los resultados Carrasco A. (53), que en su tesis sustenta que el 19.3% de los adolescentes tiene una percepción deficiente de clima social escolar, asociado a un nivel de adaptación bajo (12.4%), por el contrario, el 9.0% de los estudiantes percibe un excelente clima.

Los resultados son diferentes a los estudios presentados de Morales M. (54), se observa que antes de la intervención, el 48 % de los participantes presentaban en autorrealización saludable. Después del programa Nutriunion (nutrición), el 100% de los adolescentes mostraron una autorrealización saludable. Asimismo, se aprecia que existe diferencia estadísticamente significativa entre la primera y segunda medición de autorrealización en los adolescentes del Colegio Unión.

La autorrealización se entiende como el logro de metas u objetivos trazados de un individuo por sí mismo satisfacción y orgullo que siente por ello mediante la utilización de las propias fortalezas, para el beneficio propio y de las demás personas, y guarda una relación con la perspectiva de desarrollo a lo largo del ciclo vital. (55)

Así mismo en el estudio realizado en los adolescentes más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable este problema se debe a que no se relacionan con otras personas que no sean tus familiares, y que se encuentran satisfecho con la realización de sus actividades.

En mi propuesta de mejora es que los adolescentes deben de realizar una

correcta autorrealización como el logro de sus aspiraciones, metas o logros con el fin de que los adolescentes logren su satisfacción, brindándoles sesiones demostrativas o charlas, por ejemplo sería que los adolescentes se conozcan a ellos mismos, a su interior, de cómo son consigo mismo y allí podrán reconocer.

Tabla 7

Con respecto a la dimensión responsabilidad en salud de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, de los 50 encuestados tienen un estilo de vida saludable 26,00% (13) y el 74,00% (37) tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados se asemejan a los resultados Arbildo M. (56), Los factores biológicos son solamente el 15%, los factores ambientales un 10% y los asociados a atención de salud en un 25%. Por lo tanto, la mitad de los efectos en salud se deben a determinantes sociales que están fuera del sector salud.

También encontramos estudios diversos como Palomares L. (57), que los resultados de los profesionales de la salud del presente estudio en promedio tienen 45.5 años. La media del peso es de 47 kg, y el máximo es de 108.1 kg. Con respecto al IMC el promedio es de 27.3 correspondiendo a la clasificación de sobrepeso. En cuanto a la circunferencia de cintura la media es de 88 cm, y el máximo es de 124 cm que corresponde a la clasificación de muy alto riesgo cardiometabólico. Referente al porcentaje de grasa corporal el promedio es de 37.5% correspondiendo a un nivel alto, y el máximo es de 53.2% que representa un nivel muy alto. En relación a la grasa visceral la media es de 9 correspondiendo al límite superior de lo normal, y el máximo es 27 que representa un nivel alto.

En cuanto a la responsabilidad en nuestra salud nos da a conocer las distintas

posibilidades o riesgos que existen, debemos de conocer los riesgos consubstanciales en nuestras herencias, estos riesgos afectan a nuestros hábitos de salud, además estamos en la posibilidad de cambiar y modificar las costumbres negativas que se nos ha transmitido (58). La responsabilidad de salud afecta a los adolescentes en cuando a su práctica de sexo inseguro, consumo de bebidas nocivas como el alcohol, la droga, el tabaco, etc., el sedentarismo, enfermedades que afectaran en el futuro, ya que en la adolescencia se experimenta nuevos cambios y que estos cambios pueden afectar a futuro.

Así mismo en mi estudio realizado en la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020 se llega a la conclusión de que más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad cuentan con un estilo de vida saludable, este resultado se debe a que los adolescentes a veces acuden al establecimiento de salud y casi nunca consumen medicamentos prescritos por un médico

Por ello en la propuesta de mejora es que los adolescentes realicen un auto análisis de ir a centro de salud, para poder controlarse sus medidas antropométricas, los signos vitales, etc. O también fomentar una campaña de salud para que los adolescentes tomen conciencia en cuanto a su salud.

V. CONCLUSIONES

En este trabajo se determinó la caracterización de los estilos de vida de los adolescentes.

- En cuanto a sus estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020, menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable y en su mayoría tienen un estilo de vida no saludable, esto hace referencia a que los adolescentes no tienen una correcta, (Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, autorrealización y responsabilidad en salud), estas dimensiones tienen más de la mitad un estilo de vida no saludable y la única dimensión con estilo de vida saludable es el de apoyo interpersonal, estos resultados es de mucha preocupación ya que se puede afirmar que los adolescentes tiene diversos problemas y que a que a la larga puedan padecer de diversas enfermedades degenerativas e infecciosas por falta de un estilo de vida saludable.
- En cuanto a la dimensión de alimentación se observa que más de la mitad de los adolescentes de la comunidad de Huaychó no tienen un estilo de vida saludable, esto hace referencia que los adolescentes no consumen alimentos saludables para su alimentación, estos resultados nos afirman que los adolescentes de dicha comunidad están propensos a sufrir diversos padecimiento como la anemia, la desnutrición o también por el consumo excesivo de alimentos pueden llegar a tener obesidad, diabetes, etc.
- Por otro lado en la dimensión de actividad y ejercicio de los adolescentes de la comunidad de Huaychó menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable y más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, esto hace referencia a que los adolescentes no practican ejercicio frecuentemente, ya a

un futuro no muy lejano puede afectar a su salud.

- Así mismo en la dimensión manejo del estrés menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable y más de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, estos datos indican que los adolescentes de la comunidad de Huaychó no puede como sobre llevar la sobre carga académica y los problemas familiares, ya que están en riesgo de sufrir diversos padecimientos como la ansiedad, horas de sueño alterados, ya que muchas de las personas no lo sabemos cómo sobre llevar esta situación que cada vez es complejo.
- Además en la dimensión apoyo interpersonal menos de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y más de la mitad tienen un estilo de vida saludable, estos datos indican a que los adolescentes de la comunidad de Huaychó tiene una correcta comunicación con las personas de su confianza, ello hace referencia que los adolescentes tiene una comunicación fluida con sus padres, amigos y personas de confianza, ello ayuda a que se puedan socializar mejor en el ámbito donde se encuentren.
- Por otro lado en la dimensión autorrealización adolescentes más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen un estilo de vida saludable, ello indica que los adolescentes de la comunidad de Huaychó solo se auto realizan con sus familiares u otras personas de sus confianzas.
- Además en la dimensión responsabilidad en salud que más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad cuentan con un estilo de vida saludable, ello implica que los adolescentes de la comunidad de Huaychó muchas veces no se acercan al centro de salud a realizar algún chequeo médico, es un riesgo que ataca su salud de cada adolescente.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Dar a conocer los resultados obtenidos de la presente investigación a las autoridades representantes de la comunidad de Huaychó y a los trabajadores del puesto de salud para poder implementar estrategias y promover actividades preventivas promocionales en los adolescentes.
- Recomendar al personal de salud de dicha comunidad para que realicen visitas domiciliarias periódicamente, con el fin educar a los adolescentes sobre los diversos problemas que sufren en el transcurso de la etapa de la adolescencia, de esa manera satisfaciendo las necesidades de cada uno con los cuidados de enfermería.
- Los resultados obtenidos en el estudio, es de incentivar y realizar nuevos estudio en base de estos resultados, aplicando en políticas públicas, comprendiendo el enfoque de los estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de Salud. Salud de los adolescentes [internet], las Américas, 2016 [consultado 06 May. 2020]. Recuperado a partir de: https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
2. Rodríguez Arántzazu, Goñi Alfredo, Ruiz de Azúa Sonia. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. Psychosocial Intervention [Internet]. 2006 [citado 2021 Feb 14]; vol.15 (nº1): pág. 81-94. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113205592006000100006&lng=es.
3. Rodrigo, Ma. José, Máiquez, Ma. Luisa, García, Marta, Mendoza, Ramón, Rubio, Antonia, Martínez, Ascensión, Martín, Juan Carlos, Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. Psicothema [Internet]. 2004; 16 (2): 203-210. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72716205>
4. El Informe sobre la Salud en el Mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana [internet], 2002 Francia [consultado 13 Feb. 2021]. Recuperado a partir de: https://www.who.int/whr/2002/en/Overview_spain.pdf?ua=1
5. Ministerio de Salud. Adolescente y juventud [internet], Sep. 2009 [consultado 13 Feb. 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/627-peru-pais-joven>
6. Laguado E, Gómez M. Estilos De Vida Saludable En Estudiantes De Enfermería En La Universidad Cooperativa De Colombia. Rev Hacia la Promoción la Salud. 2014; vol. 19 (nº1): pág. 68–83

7. Vera C, Telenchana J. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre El Arenal, Cuenca, 2018 [tesis de licenciatura en internet]. Cuenca-Ecuador; 2018 [consultado 13 Feb. 2021]. Recuperado a partir de:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31337>
8. Palizada M. Estilo De Vida De Estudiantes De La Universidad Intercultural De San Luis Potosí Y Universidad Autónoma De San Luis Potosí [en línea], San Luis Potosí, Sep. 2017 [consultado 13 Feb. 2021]. Recuperado a partir de:
<https://ninive.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/4789/tesis%20minerva%20palizada%20contreras%20licenciatura%20en%20enfermeria.pdf?sequence=1&isallowed=y>
9. Ramos G. Estilos De Vida Y Su Influencia Sobre El Estado Nutricional En Escolares Adolescentes De La Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. [internet]. Tesis Puno-Perú 2017 .Universidad Nacional Del Antillano. Recuperado a partir de:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Uriarte Y, Vásquez A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert. Univ Norbert Winer. [internet], 2018; Lima-Perú [consultado 13 Feb. 2021]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/titulo%20-%20uriarte%20-%20vargas.pdf?sequence=1&isallowed=y>
11. Tito E. estilos de vida de los adolescente Que Acuden Al Centro De Salud De Huancan, 2019 [internet], Huancavelica – Perú 2019 [consultado 13 Feb 2021]. Recuperado a partir de:

<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/3024/tesissegespobstetricia2019tito%20quispe%20de%20herrera.pdf?sequence=1&isallowed=y>

12. Osorio T. Determinantes de la salud en adolescentes del centro poblado de Macashca - Huaraz, 2016, [internet], Huaraz- Perú, 2019 [consultado 13 Feb 2021]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11281/pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Ocaña A, Pajilla R. Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017 [internet], Nuevo Chimbote- Perú, 2017 [consultado 13 Feb 2021]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3123/47246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Colonia A. Estilo de vida y estado nutricional de profesionales de enfermería. Hospital Víctor Ramos Guardia. Huaraz- 2017 [internet] (2018),[consultado 07 May 2020] 1–66. Recuperado a partir de:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE_506835f67c4403db0c8f49fc3bb62553
15. Sanchez Ernesto de la cruz. estilo de vida relacionado con la salud.
16. Mohammed AJ. Boletín de la Organización Mundial de la Salud Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. 2020;8–11.
17. Garcia Garcia I. Promoción de la salud en el medio escolar. Rev Esp Salud Publica. 1998;72(4):285–7.
18. Susan M, Peter S, Dakshitha, George C. La Edad De La Adolescencia [internet], [consultado 13 Feb 2021]. Recuperado a partir de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/la%20edad%20de%20la%20adolescencia.pdf>

19. De D, Pender N. de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión The model of health promotion proposed. 2011; vol.8 (n°4): pág. 16–23.
 20. Young Pablo, Hortis De Smith Verónica, Chambi María C, Finn Bárbara C. Florence Nightingale (1820-1910), a 101 años de su fallecimiento. Rev. méd. Chile [Internet]. 2011 Jun [citado 2021 Feb 14]; vol. 139 (n°6): pp. 807-813. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000600017>.
 21. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. [Internet]. 2020 Ene [consultado 18 Feb 2021]; vol. 5 (n°1): pág. 81-90. Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.
 22. Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable. 2014; (January 2006).
 23. Page H. Revista Cubana de Enfermería Alimentación saludable. 2020; 20:1–6.
 24. Bachillerato ESOY. “actividad física y salud.” 2011;1–8.
 25. Perez J. el estrés. 2000
 26. Valenzuela M, Ibarra A, Zubarew G, Correa M. Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia. Index Enferm [Internet]. 2013 jun. [consultado 13 May 2020]; vol. 22 (n°1-2): pp. 5054. Recuperado a partir de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132129620130001000
- 11
27. Roció R., Jorge R., Rocío V. La autorrealización como forma de expresión de la educación del adolescente [internet], congresos de GKA, CKA EDU 2020,

[consultado 13 May 2020]. Recuperado a partir de:
<https://conferences.eagora.org/index.php/educacionyaprendizaje/EDU2020/paper/view/11015/0>

28. Benavides FG. Causalidad y responsabilidad en salud laboral. Gac Sanit [Internet]. 2020; (xx). Available from:
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.03.005>
29. González J, Ruiz P. Investigación cualitativa versus cuantitativa: ¿dicotomía metodológica o ideológica? Index Enferm [Internet]. 2011 sep. [consultado 13 mayo 2020]; vol. 20 (nº3): pp. 189-193. Recuperado a partir de:
<http://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962011000200011>.
30. Guerra-balic EM, Dra B, Barcelona UA. Desarrollo de un instrumento de observación para la precipitación de levaduras en campo magnético. 2017; vol.15 (nº2): pág. 143198.
31. Mohammed AJ. Boletín de la Organización Mundial de la Salud Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. 2020;8-1
32. Anesca G, Mandalys Ñ, Ana G, alimentación saludable, [internet], Cuba, Centro de rehabilitación [consultado 2020 May. 13]. Recuperado a partir de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
33. Roberto B. Neurociencias [internet], España, marzo 2017, [consultado 13 May 2020]. Recuperado a partir de:
<file:///C:/Users/ASUS2018/Downloads/RevistaRinadNeurocienciasN2Marzo2017>.

34. Unidad de salud mental. Manejo del estrés: talento humano en salud [internet], el Salvador [consultado 2020 May. 13]. Recuperado a partir de:
<file:///d:/ruth-uladech/para%20referencias%20bibliograficas/manejo-del-estrestalentohumano-en-salud.pdf>
35. IES Ria del Carmen. Las relaciones interpersonales [internet], 2020 pág. 2-22, [consultado 2020 May. 13]. Recuperado a partir de:
<http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones%20Interpersonales.pdf>
36. Antonio B. El concepto de autorrealización [internet], 2015. Universidad de Sevilla [consultado 20 May. 2020]. Recuperado a partir de:
http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/16/art_1.pdf
37. Isabel I, G. Responsabilidad Personal Y Autorresponsabilidad En Salud. Consideraciones Desde La Ética De La Salud Pública [internet], 2016, vol. 10 pág. 9 [consultado 13 May. 2020]. Recuperado a partir de:
<http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>
38. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación “versión 004”, [internet] 2021, Chimbote-Perú [consultado 26 May 2021], pp. 1-10. Recuperado a partir de:
<https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
39. Quispe E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, [En línea] 2019 Huancavelica – Perú [consultado 06 Dic 2020]. Recuperado a partir de:

- <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/3024/tesissegspobstetricia2019tito%20quispe%20de%20herrera.pdf?sequence=1&isallowed=y>
40. Del Aguila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. [consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
41. Hermelinda Á, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J, Guerra J, et al [tesis]; vol. 17, (n° 3), Diciembre 2018, [consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
42. Ruiz M. “Conocimientos, Actitudes Y Prácticas Sobre Alimentación Saludable En Adolescentes De La Institución Educativa Juan Ingunza Valdivia, Callao 2018” [internet] Lima – Perú 2019 [consultado 20 Feb 2021]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/3358/ruiz%20alcantara%20milagros%20marlene%20%20titulo%20profesional.pdf?sequence=1&isallowed=y>
43. Izquierdo A, Armenteros M, Lancés L, Martín I. Alimentación saludable. Rev. Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abr [citado 2020 Dic 15]; vol. 20 (n°1): pág. 1-1. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192004000100012&lng=es.
44. Arbós T. actividad física y salud en estudiantes universitarios desde la perspectiva salutogenica [tesis doctoral- en línea], 2017. [consultado 06 Dic 2020]. Recuperado a partir de: https://www.unisaludables.es/media/docs/tesis/tesis_Maite.pdf

45. Garrido A. la practica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en educación primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación física vivida en ESO en su futura acción docente [internet], Barcelona- 2014 [consultado 16 Dic 2020]. Recuperado a partir: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Morales Vallejo P. La evaluación de tareas académicas, ejercicios, actividades [En Línea]. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto, 1995 [consultado 16 Dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://elibro.net/es/lc/uladech/titulos/34119>
47. Benavente S, Paucar G, Llerena G. et al Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – unsa [internet], Arequipa. 2006 [consultado 06 Dic 2020]. Recuperado a partir de: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>
48. Lipa L. Estilos De Vida Y Estrés En Relación Con El Rendimiento Académico En Los Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora – Puno, 2017 [internet] Puno, Perú 2018 [consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8752/Luzbeth_Lipa_Tudela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq [Internet]. 2014 [citado 2020 Dic 15]; vol. 2 (nº1): pág. 117-125. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S231002652014000100013&lng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S231002652014000100013&lng=es)

50. Casapía C. Relación Entre Autoestima Y Las Relaciones Interpersonales En Los Estudiantes Del 3° Grado De Primaria De La Institución Educativa Nuestros Héroes De La Guerra Del Pacífico, [Tesis en línea] Tacna 2017 [consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/886/1/Casapia-Paz-Cecilia.pdf>
51. Salazar S. Estilos De Vida En El Profesional De Enfermería Del Servicio De Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017 [internet] Lima – Perú 2017 [consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
52. Valdez M. Relaciones interpersonales y habilidades sociales en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa, tesis [en línea], 2018; Pimentel, Perú. 2019 [consultado 07 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6411/Valdez%20Burgos%20C%20Mar%20C3%ADa%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Carrasco A. Clima social escolar y adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo para optar el título profesional de licenciado en psicología [internet] Pimentel – Perú 2018. [consultado 07 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5338/Carrasco%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Morales M. “Efectividad del Programa Nutriunión en el perfil del estilo de vida en los estudiantes del tercer año de nivel secundaria del Colegio Unión Ñaña,

- Lurigancho – Chosica 2017” tesis. [internet] Lima, Universidad Peruana Unión: Facultad de Salud. Abril de 2018 [consultado 20 Feb. 2021]. Recuperado a partir de:https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1330/Margareth_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
55. Arguedas I. Autorrealización En Personas Adultas Jóvenes: Fuentes Y Estrategias Para Su Construcción [internet] 2019 consultado 15 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf
56. Arbildo M. Determinantes De La Salud En Adolescentes De La Institución Educativa “Fe Y Alegría 14”. [Tesis En Línea, Nuevo Chimbote- Perú, 2014. [consultado 07 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1340/adolescentes_determinantes_arbildo_rodriguez_meraly_yaneira.pdf?sequence=3
57. Palomares L. “Estilos De Vida Saludables Y Su Relación Con El Estado Nutricional En Profesionales De La Salud” tesis [en línea] Lima 2014 [Consultado 20 Feb. 2021]. Recuperado a partir de:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
58. Barrenechea D, Flores G, Prácticas De Autocuidado En Las Dimensiones Físico, Social Y Psicológico, En Adolescentes De Una Institución Educativa, [internet], Lima – Perú 2018. [Consultado 07 Dic 2020]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4381/Practicas_Barrenechea_Lagos_Dora.pdf?sequence=1&isAllowed=y



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

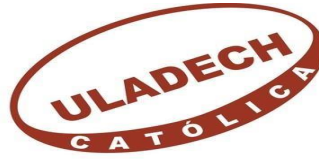
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-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					
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X					
14	Sustentación Pre Informe de Investigación													X				
15	Reacción del informe final														X	X		
16	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación															X	X	
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X	X	X
18	Redacción de artículo científico															X	X	X

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

MODIFICADO POR: Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo-2020.

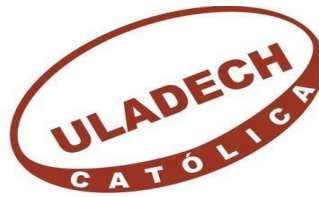
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	su alimentación cuenta con las pautas establecidas como el desayuno, almuerzo y cena	N	V	F	S
2	sus nutrientes que adquiere todo el día son de fruta, carne, legumbre y cereal	N	V	F	S
3	realiza el correcto consumo de líquido al día	N	V	F	S
4	en su alimentación usted incluye algunas frutas	N	V	F	S
5	cuando compra un producto usted realiza la verificación de las etiquetas	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
6	usted realiza ejercicio a lo menos por 40 a 60 minutos inter diarias a la semana	N	V	F	S
7	realizas actividades que fortalecen todo tu cuerpo	N	V	F	S

MANEJO DEL ESTRÉS					
8	usted puede identificar el estrés en algún momento de su vida	N	V	F	S
9	puede explicarlo o contarlo sus sentimientos cuando se encuentra estresado	N	V	F	S
10	realiza alguna actividad para que pueda aliviar con su estrés	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
11	tiene la correcta relación con los demás	N	V	F	S
12	tienes en quien confiar, las cosas que te pasa	N	V	F	S
13	tienes a quien acudir cuando tienes problemas	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
14	te relacionas con otras personas que no sean tus familiares	N	V	F	S
15	te encuentras satisfecho con la realización de tus actividades	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
16	acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
17	consumes medicamentos prescritos por el médico	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
N=1	Nunca
V=2	A veces
F=3	Frecuentemente
S=4	Siempre

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

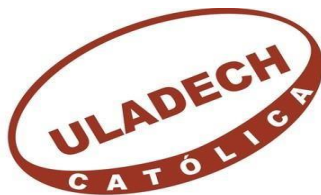
TÍTULO: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020

Yo, HGTV, 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.

A handwritten signature in blue ink on a piece of lined paper. The signature is cursive and appears to be "H. G. T. V.".

ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.
POBLACIÓN

Censo Real según Sívico 2020

DIRESA-ANCASH
ESTABLECIMIENTO DE SALUD: PS: HUAYCHÓ
RED SALUD: CONCHUCOS NORTE
RESPONSABLE INFORMATICO
PROVINCIA: POMABAMBA DISTRITO: HUAYLLAN MICRO RED: POMABAMBA
Sector: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K,L

Fecha: 12/07/2020

SECTORES/ COMUNIDADES	Poblaci ón Total	GRUPO ETAREO: EDAD SEGÚN SEXO																																											
		< 1a		1a		2a		3a		4a		5a		6a		7a		8a		9a		10a		11a		0-11a		12a		13a		14a		15a		16a		17a		18-19a					
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F				
A	231	2	4	1	1	1	3	1	3	1	0	5	1	2	2	1	2	1	2	6	1	4	0	3	24	29	6	3	4	2	1	6	5	2	1	2	2	7	19	22					
B	250	0	3	1	1	1	3	3	1	1	2	0	4	5	3	1	2	4	4	5	2	2	1	1	3	24	29	2	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	14	18				
C	280	0	1	0	1	4	1	0	1	2	3	1	4	1	1	0	2	3	0	2	1	3	2	1	4	17	21	4	5	0	0	4	4	5	0	5	1	5	3	23	13				
D		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
E		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
F		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
G		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
H		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
I		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
K	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	821	2	8	2	3	6	7	4	5	4	5	6	9	8	6	3	5	9	5	9	3	6	7	2	10	41	79	12	3	5	5	7	11	11	5	8	6	3	17	52	53				

N	SECTORES	10 a		15 a		20-24 a		25-29 a		30-34 a		35-39 a		40-44 a		45-49 a		50-54 a		55-59 a		60-64 a		65-69 a		70-74		75-79		80-84		85 +		60+		Total Mujeres 19-49					
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F						
1	A	3	1	4	7	13	16	10	9	24	33	7	12	13	13	7	6	3	0	5	3	10	13	45	15	4	3	3	3	4	3	1	4	5	4	1	0	14	24	191	180
2	B	2	2	2	3	11	6	5	14	24	25	7	9	5	6	3	10	9	7	11	4	5	35	14	5	10	4	3	4	2	1	1	3	3	1	2	14	21	81	52	
3	C	2	3	4	2	16	18	13	13	35	34	8	18	15	3	9	9	5	6	4	1	5	10	44	31	8	5	1	4	3	5	0	4	2	1	1	2	15	21	97	102
4	D	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	E	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	F	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	G	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	H	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9	I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	K	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	TOTAL	7	6	10	12	40	40	28	36	35	44	22	33	33	28	19	25	17	23	16	15	19	28	124	104	17	18	8	10	11	10	2	9	10	8	3	7	31	42	273	305

Total Varones: 375
 Total Mujeres: 446
 TOTAL: 821

ANEXO 5



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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE
HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020.**

AUTORIZACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chimbote, 25 de enero 2021

OFICIO N° 144-2020-EPE-ULADECH CATÓLICA

Sr(a):

Juan Roca Luis

Presidente de la comunidad campesina "La Libertad" - Huaychó

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 **Lostanau Tarazona Ruth Fiorela**, con código de matrícula N° **1212181081**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado **"CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE HUAYCHÓ, DISTRITO DE HUAYLLÁN, POMABAMBA, ANCASH-2020"** durante los meses de enero y febrero del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención a fin 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



Urb. Buenos Aires Av Zona Semiarbusta Mz
F L1 2a-2b - Nuevo Chimbote, Perú
Cel: 950084289
www.uladech.edu.pe