



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL
COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE
VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE
UNCHUS_HUARAZ, 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA

**GIRALDO CHAVEZ, ELA
ORCID: 0000-0001-5410-9595**

ASESORA

**REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER
ORCID: 0000-0002-4722-1025**

HUARAZ, PERÚ

2023

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Giraldo Chavez, Ela
ORCID: 0000-0001-5410-9595
Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Huaraz, Perú

ASESORA

Reyna Márquez, Elena Esther
ORCID: 0000-0002-4722-1025
Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

JURADO

Romero Acevedo, Juan Hugo
ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana
ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Rocío
ORCID: 0000-0002-1205-7309

3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dr. ROMERO ACEVEDO, JUAN

PRESIDENTE

Mgtr. CERDAN VARGAS, ANA

MIEMBRO

Mgtr. ÑIQUE TAPIA FANNY, ROCÍO

MIEMBRO

Mgtr. REYNA MÁRQUEZ, ELENA ESTHER

ASESORA

4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a los docentes por su interés y preocupación, por contribuir con sus enseñanzas al logro de nuestros objetivos, para que de esa forma seamos profesionales capaces de aportar al desarrollo de nuestra región.

Al presidente del centro poblado, por haberme permitido realizar el presente trabajo de investigación, por la valiosa información concedida. A la población por su colaboración, datos que me sirvieron de gran ayuda para la concretización de este trabajo de investigación.

ELA.

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado primero con todo mi amor y cariño, a Dios, por sostenerme, mantenerme y guiarme a lo largo de mi vida. Así mismo, a mis padres; María Chavez y Jorge Giraldo, por su apoyo, moral y económica para lograr mis objetivos, así mismo, a mis queridas hermanas y hermanos, por su apoyo, por sus consejos, comprensión y valoración hacia mi persona y estudios.

ELA

5. ÍNDICE DE CONTENIDO		Pág.
1.	CARÁTULA	i
2.	EQUIPO DE TRABAJO	ii
3.	HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
4.	HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA	iv
5.	INDICE DE CONTENIDO	v
6.	ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS	vii
7.	RESUMEN Y ABSTRACT	ix
I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	REVISIÓN LITERATURA	12
2.1.	Antecedentes.....	12
2.2.	Bases Teóricas de la Investigación.....	17
III.	HIPÓTESIS	27
IV.	METODOLOGÍA	28
4.2.	Diseño de la investigación.....	28
4.3.	Población y muestra.....	28
4.4.	Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	29
4.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
4.6.	Plan de análisis.....	38
4.7.	Matriz de consistencia.....	40
4.8.	Principios éticos.....	42
V.	RESULTADOS	44
5.1.	Resultados.....	44
5.2.	Análisis de los Resultados.....	54
VI.	CONCLUSIONES	83
VII.	RECOMENDACIONES	84
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
	ANEXOS	104

6. ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ,2021:	53
TABLA 2: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	59
TABLA 3: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	60
TABLA 4: RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	61
TABLA 5: RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	62

7. ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: SEXO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	54
GRÁFICO 2: EDAD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	55
GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	55
GRÁFICO 4: RELIGIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	56
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	56
GRÁFICO 6: OCUPACIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	57
GRÁFICO 7: INGRESO ECONÓMICO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	57
GRÁFICO 8: SEGURO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	58
GRÁFICO DE LA TABLA 2: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	59
GRÁFICO DE LA TABLA 3: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021	60

8. RESUMEN

Problema de salud que afecta a adultos son enfermedades no transmisibles, los que llevan un estilo de vida no saludable sostiene una carga de morbilidad más prominente que las que llevan una vida saludable, por ello este estudio tiene como objetivo; “Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021”. Metodología: tipo cuantitativo, correlacional de corte transversal no experimental, diseño descriptivo de doble casilla, formado por 100 adultos. Se aplico 3 cuestionarios; sobre factores sociodemográficos, acciones de prevención y promoción de la salud, estilos de vida; utilizando la técnica de entrevista. Los datos fueron procesados al programa estadístico SPSS, versión 25 presentado en tablas simples de doble entrada, para crear la relación de variables se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado, llegando a resultados y conclusiones: Del total de adultos la mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica, ingreso económico menor de 400 soles, con seguro SIS, menos de la mitad son adultos maduros, con grado de instrucción secundaria, estado civil conviviente, ocupación ama de casa y casi todos tienen acciones de prevención y promoción adecuada y estilos de vida saludable. Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: edad, grado de instrucción y seguro. No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico. Existe relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida.

Palabras clave: Acciones de prevención y promoción, Adulto, Estilos de vida, Factores sociodemográficos.

9. ABSTRACT

Health problem that affects adults are non-communicable diseases, those who lead an unhealthy lifestyle sustain a more prominent disease burden than those who lead a healthy life, therefore this study aims; "Determining the sociodemographic factors and the prevention and promotion actions associated with health behavior: lifestyles in the Adult of the Unchus_Huaraz Population Center, 2021". Methodology: quantitative, correlational, non-experimental cross-sectional type, descriptive double-box design, made up of 100 adults. 3 questionnaires were applied; on sociodemographic factors, prevention and health promotion actions, lifestyles; using the interview technique. The data were processed using the SPSS statistical program, version 25, presented in simple double-entry tables. To create the relationship of variables, the Chi-square statistical test was used, reaching results and conclusions: Most of the adults are female, they profess the Catholic religion, economic income of less than 400 soles, with SIS insurance, less than half are mature adults, with a secondary education degree, cohabiting marital status, housewife occupation and almost all have adequate prevention and promotion actions and styles of Healthy life. There is a statistically significant relationship between the sociodemographic factors: age, educational level and insurance. There is no statistically significant relationship between the sociodemographic factors: sex, religion, marital status, occupation and economic income. There is a statistically significant relationship between prevention and promotion actions with lifestyle.

Keywords: Prevention and promotion actions, Adult, Lifestyles, Sociodemographic factors.

I. INTRODUCCIÓN

La salud de los adultos es un tema de suma importancia, ya que las personas mayores tienen mayor riesgo de contraer cualquier tipo de lesión o enfermedad, los principales problemas de salud que afectan a los adultos son las enfermedades no transmisibles, es decir, adultos con estilos de vida poco saludables tienen una carga de enfermedad significativamente mayor que aquellos que llevan vidas saludables, y por otro lado, obtienen diferentes niveles económicos que conlleva a diferentes estilos de vida, ya que las personas con más recursos tienden a tener una buena vida con múltiples beneficios, y los adultos con menos recursos, tienden a llevar una vida pobre con muchas fallas o problemas de salud (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) la promoción de la salud es un proceso que permite a los individuos fortalecer el control sobre la salud. Esto se pone en práctica a través de un enfoque participativo; individuos, organizaciones, comunidades e instituciones cooperan para crear situaciones que aseguren la salud y el bienestar de todos. Así mismo, el procedimiento del ambiente saludable, es un método de promoción de la salud, que implica un enfoque multidisciplinario para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en lugares donde las personas participan en las actividades cotidianas o entornos sociales a través del "sistema integral", en el que los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar la salud y el bienestar.

La promoción de la salud está relacionada con el estilo de vida, porque son los comportamientos y conductas relacionados con la salud de una persona, que incluyen hábitos, consumo de alimentos, vicios, entretenimiento y terminación de factores que incluyen las condiciones de salud; es por eso que la promoción de la

salud le presta mucha atención, porque si una persona adquiere o cambia su comportamiento de forma saludable, puede prevenir enfermedades y mejorar llevar la calidad de vida (3).

A nivel mundial, la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el año 2021, se ha sumado al Plan de Acción Global para promover la vida sana y el bienestar de todas las personas, convirtiéndose en la decimotercera organización internacional de la asociación. El plan reúne a organizaciones multilaterales con experiencia en los campos de salud, el desarrollo y la asistencia humanitaria para ayudar a los países a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la salud para fines de 2030 (4).

Por otro lado, A nivel mundial, 16 mil millones de personas mueren cada año antes de los 70 años por enfermedades cardíacas y pulmonares, el cáncer y diabetes, que son; (enfermedades no transmisibles), es decir que, todo ello está sujeto a los estilos de vida poco saludable, desarrollados por cada individuo en las distintas etapas de vida. Asimismo, el estilo de vida es un hábito rutinario que desempeña cada persona dentro de su familia y comunidad, permitiendo a que la persona goce de una buena salud o no, lo cual se verá reflejada en la etapa de la vejez, es decir, si una persona mantiene hábitos no saludables como el uso excesivo de alcohol, y drogas que son; (sustancias nocivas), corre el riesgo a que en corto o largo plazo padezca de algún tipo de enfermedad (5).

Las enfermedades más populares en el mundo la mayor preocupación pública, son las enfermedades infecciosas como, la tuberculosis, VIH/SIDA, dengue, malaria; sin embargo, en el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), son las principales, de

los 57 millones de muertes causadas por enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades cardiovasculares, cáncer, y diabetes, los 36 personas son causadas por enfermedades crónicas no transmisibles (5).

Así mismo, la advertencia emitida por la Organización Mundial de la Salud, más del 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles ocurren en países de ingresos medios (como Perú) y países de ingresos bajos; solo en América Latina y el Caribe, más de 200 millones de personas han sido diagnosticados con ENCT. Si estas enfermedades crónicas no se pueden controlar o prevenir, para el 2030, el 81% de las muertes en esta zona del continente serán por este motivo (5).

En el año 2018, los problemas de la salud de personas adultas, relacionados con su estado nutricional es una preocupación en la promoción y prevención de la salud identificando unos estilos de vida poco saludable, esto se debe por falta de realizar actividades de ejercicio, esto conlleva a la obesidad y sedentarismo, etc., causando dificultades de salud como enfermedades degenerativas, principalmente si esto se ve como un acceso deficiente a servicios de la salud especializados y programas exorbitantes, así como pérdidas irreparables (6).

Así mismo, la prevención y la promoción en el mundo tienen trabajo y propósito la cual es muy importante ya que evitan la aparición de enfermedades y gracias a ello, evita sus posibles riesgos para la salud del individuo, nuevamente este es un tema que aqueja a todos los países del mundo, por ello es necesario fortalecer, promover para así prevenir enfermedades, cultivando buenos hábitos esto beneficiará la salud del individuo (6).

En Latinoamérica la promoción es preocupante para la salud pública, también se incluyen políticas y la economía la cual se busca la equidad en cuanto a la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas y la población (7).

En América Latina y el Caribe en el año 2020, la Organización Panamericana de la Salud estima que la salud de los adultos en el lugar de trabajo es una prioridad, y a través de ello los adultos tienen y disfrutan un medio ambiente sano, lo más importante es que ayuda a que cada uno de ellos tenga salud adecuada, así mismo, para ello hay estrategias la cual hay posibilidad de ampliar y difundir planes de promoción de la salud y fortalecer las iniciativas existentes (7).

Según la revista cubana de salud pública indica que las personas adultas para poder envejecer correctamente dependen de múltiples factores relacionados a hábitos saludables, ya sea por la alimentación, el ejercicio, la condición de pareja, son los factores primordiales en el punto de vista alimentario y en el nivel educacional de un apersona se toma en cuenta la ocupación y los ingresos económicos que genera. De esta manera se podría determinar o aproximar las situaciones de vida y el grado desarrollo económico y social de una población (8).

En España las medidas para perfeccionar el bienestar de la salud, están dirigidas a tomar nuevas acciones, que crean nuevos hábitos de vida más saludables como realizar ejercicios físicos a diario y mejorar los estilos de vida alimenticia, alimentación saludable, así como dejar el consumo de sustancias nocivas, evitar el sedentarismo; según grupo etario y de acuerdo a las necesidades de cada persona; así mismo se han identificado que después de estas propuestas de mejoras que hay buenas prácticas de alimentación, todo esto relacionado a las medidas para prevenir enfermedades y promover la salud (9).

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS) (10) sostiene que en el Perú, más del 50% de la carga de enfermedades está relacionada con enfermedades no transmisibles, que afectan a personas de todas las edades y etapas, representando una gran mayor proporción de enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas, estas enfermedades se desarrollan como resultado del tabaquismo, el consumo nocivo de alcohol, el falta de actividad física.

En el año 2019, en Perú, las enfermedades crónicas no transmisibles están aumentando, siendo las más comunes, el cáncer, la diabetes, el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad en el Perú, sería el problema de salud más grave para los adultos y es un factor importante en diversas enfermedades como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes; etc. Para ello se deben ampliar los programas de prevención y promoción de estilos de vida saludables, a través de todos los medios de comunicación, con el fin de concientizar a la población en general a realizar cambios de estilo de vida (11).

En Perú, el sistema de salud está dividido y descentralizado. Aproximadamente el 20% de la población sin ningún tipo de seguro médico, el seguro social cubre solo el 25% de la población, especialmente el empleo público y privado; el 5% tiene seguro médico privado y el 50% cuenta con atención médica nacional (11).

Asimismo, el seguro médico en el sistema de salud es incorrecto y limitado. Las diferentes medidas políticas implementadas hacen más de diez años (Seguro Integral de Salud-SIS y el más reciente Seguro Universal de Salud-AUS) son

soluciones parciales e incompletas que no profundizan en la raíz del problema. Al contrario, en varios casos, continua con la avería del sistema, debido a la insuficiente oferta de productos, la descentralización de la salud no atendió las expectativas de la población afectada.

En Perú Es Salud, trabaja en la prevención de la salud, con el fin de que la población tome en cuenta sobre las enfermedades y así bajar su incidencia. Se cree que el cáncer de mama es la segunda fuente principal de muerte en el país. Así mismo, Por otro lado, Es Salud de atención primaria, últimamente han organizado, campañas educativas como: talleres, formación en grupo, asesoramientos dirigidos a todos los trabajadores, presentación de videos, consejerías, como público y asociaciones. La detección y prevención precoces de cáncer de mama y de cuello uterino es la máxima prioridad del seguro social de salud, por ello es necesario fortalecer la promoción, mediante los exámenes de detección, exposiciones educativas, asesoramiento y otras actividades (12).

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), la proporción de la población que vive en pobreza monetaria entre 2004 y 2017 disminuyó de 58,7% a 21,7% a nivel nacional, con predominio de las zonas rurales. Puntuación alta. Los valores están en la selva, en comparación con la Sierra y la Costa. Esta situación es más pronunciada en Huancavelica y Huánuco, donde las tasas de pobreza disminuyeron entre 53,9% y 50,6% entre 2004 y 2017. Por otro lado, las tasas de pobreza departamentales cayeron al nivel más bajo en Tumbes y Madre de Dios 24.2% y 24.5%, respectivamente, para el mismo período. Cabe señalar que, en Callao, Provincia de Lima y Distrito de Lima, la pobreza se mantuvo igual o aumentó levemente de 2013 a 2017 (13).

La dirección regional de promoción de la salud y salud de Áncash dieron el lanzamiento de prevención de la salud, con el fin de que la población conozca y así prevenir y limitar la propagación de las enfermedades en la población ancashina, donde se realizan las actividades como exposiciones informativas y campañas de atención de la salud, así mismo se dio a conocer la importancia de hacer un trabajo preventivo para la salud de las personas (15).

En Áncash, se manifiesta que reportan un, 1, 180,638 habitantes y de las cuales el 30,5% mantienen el idioma quechua como la lengua materna, las enfermedades diarreicas agudas, y las infecciones respiratorias agudas, la hipertensión arterial, son las principales causas de consultas en los centros de salud (15).

El centro poblado de Unchus no es ajeno, dicho caserío está ubicado en el distrito Independencia de la Provincia de Huaraz y en departamento de Áncash, la población que aborda dicho centro poblado es de 983 personas, la mayoría de las cuales se dedican a la agricultura (papa, maíz, verduras, trigo etc.) y ganadería (vaca, oveja, chanco, cuy, conejo, etc.) ya que estos son su principal fuente de ingreso económico de dicha localidad.

Cuenta con servicios básicos como agua, luz y desagüe donde el servicio de energía eléctrica son distribuidos por la empresa Hidrandina mientras que los de abastecimiento de agua y desagüe por la empresa EPS Chavín, asimismo, cuenta con viviendas de 243, el mayor número de viviendas son de material rústico, la población está organizada con una junta directiva, quienes se encargan por el cumplimiento y coordinaciones de alguna necesidad que acarrea el centro poblado, cabe precisar que la población en general cuenta con el Seguro Integral de Salud

(SIS). Así mismo la población cuenta con un puesto de salud y es atendida durante las 8 horas del día. Al padecer de alguna enfermedad, o cualquier consulta médica acuden al Centro de Salud de Nicrupampa, la cual pertenece a la micro red Huaylas Sur, si es que es algo grave le dan pase al hospital Víctor Ramos Guardia.

Asimismo, se evidencia que cada vez más la población padece de enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, el sedentarismo, las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) y las Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS), siendo los principales problemas que lleva el Centro Poblado de Unchus.

Por lo expuesto, se planteó el siguiente enunciado: ¿Existe relación de los Factores Sociodemográficos y las Acciones de Prevención y Promoción con el Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida del Adulto en el Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021?

Para responder a la pregunta del problema se ha planteado el siguiente objetivo General: Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021.

Así mismo, para lograr cumplir con este objetivo, se consideró los siguientes Objetivos específicos:

Caracterizar los factores sociodemográficos en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.

Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.

Caracterizar el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.

Explicar la relación de los factores sociodemográficos con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.
Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.

Así mismo, en estos tiempos existen enfermedades terminales cardiovasculares que llevan a la muerte a muchos de nuestros adultos a causa de los malos hábitos del estilo de vida, por ello, la presente investigación podrá mostrar cuáles son “los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto” en el centro poblado de Unchus _Huaraz 2021.

Por ello, esta investigación es de utilidad, en el área de investigación porque permite a los estudiantes de enfermería y a otros investigadores realizar futuras investigaciones sobre las mismas variables y otras que están produciendo enfermedades en los adultos, ya que servirá como marco referencial como base para profundizar el conocimiento de los factores conductuales que afectan el riesgo de salud de la propia población. De esa manera ayudar a la población de adultos del centro poblado de Unchus a comprender los determinantes de la salud y la efectividad de mejorar la calidad de vida.

En el área de salud es importante porque el personal de salud tendrá que tomar decisiones en el diseño de acciones en los alineamientos abarcando a los factores sociales a la comunidad, por ello indagar la situación de los adultos y para todos los establecimientos de salud ya que las conclusiones y

recomendaciones puedan ayudar a incrementar la efectividad de los programas de promoción de la salud preventiva en adultos y reducir los factores de riesgo.

Por tanto, este trabajo de investigación va permitir a los estudiantes de salud a conocer como el estilo de vida, comportamientos y actitudes que los adultos adopten en su vida diaria puedan mejorar o cambiar su salud, lo cual es importante seguir socializando los resultados continuar con las campañas de concientización para mejorar los estilos de vida y de esta manera mejorar la calidad de vida, para que la población se vuelve más efectiva en cuanto al cuidado del individuo de familias y comunidades.

También, este trabajo se considera conveniente para las autoridades regionales y municipales en el campo de la salud y la población de estudio, ya que los resultados de la investigación va permitir ayudar a las personas a identificar y que conozcan sus factores de riesgo y a motivarse para comenzar a hacer cambios, para promover comportamientos saludables, ya que al conocer su estilo de vida pueden reducir el riesgo de enfermedades y mejorar su salud y bienestar.

Por lo tanto, este estudio proporciona un marco de conocimientos de referencias para los estudiantes y el público en futuros trabajos de investigación.

Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional en donde se trabajó con una muestra de 100 personas adultos y para la recolección de datos se utilizó la entrevista y como instrumentos, cuestionarios debidamente validados, para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS y para la estadística inferencial, la prueba de independencia de criterios Chi

cuadrado. Los resultados fueron, el 51,0 % de sexo femenino 40,0% tienen edades de 36 a 59 años, 38,0 %, grado de instrucción secundaria, 77,0 % profesan religión católica, 39,0 % de estado civil conviviente, 30,0% de ocupación ama de casa, 63,0% ingreso económico es menor de 400 nuevos soles y 64,0% poseen seguro SIS. Se concluyó, que existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: edad, grado de instrucción y seguro. No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico. Existe relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida.

II. REVISIÓN LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

Toapaxi E et al. (16) en su investigación titulado: “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador, 2019”, tuvo como objetivo: Analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador, con metodología de tipo cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra censal de 35 adultos mayores. Resultado; los datos demográficos predominan el sexo en 63%, 71% son indígenas, el 44% con edad entre 60-70 años, en la alimentación la mayoría consume dietas hiposódicas y bajas en grasas, concluyendo; La población mantiene un estilo de vida adecuado, sin embargo, se evidenció debilidades que se deben fortalecer con actividades educativas de promoción de salud como el poco consumo frutas y verduras, hábitos cafeicos frecuentes.

Serrano M (17), en su estudio titulado: “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la Ciudad de Machala, 2018”. Su objetivo fue: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela. Metodología; tipo descriptivo y corte transversal. Se aplicó a 121 adultos mayores encuestados, se obtuvo como resultado que su mayoría se encuentran en una edad comprendida entre 65- 69 años, de los cuales más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tienen nivel de educación básico y viven con su familia, la mitad de adultos mayores practican estilo de vida no

saludable y la otra mitad, saludable. Concluyendo; no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores.

Chavarría P et al. (18) en su investigación “Estado nutricional de adultos mayores activos y su relación con algunos factores sociodemográficos Chile 2017”. Objetivo: Determinar el estado nutricional y su relación con algunas características sociodemográficas de adultos mayores. Metodología: Estudio cuantitativo de corte transversal en 118 adultos mayores. Resultados: El estado nutricional normal fue predominante en más del 50 % de los adultos mayores y se relaciona con ser profesional, tener estudios superiores y pertenecer al quintil V de ingreso. La obesidad se vinculó con ser hombre, tener pareja y hacer actividad física vigorosa. Conclusiones: La alta calidad de vida, dada por el alto nivel de escolaridad y la capacidad económica permite tener mayor conocimiento para seleccionar y adquirir alimentos saludables, lo que se refleja en el estado nutricional normal predominante en el grupo estudiado.

A nivel nacional

Pujay E (19), En su investigación “Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020”. tuvo como objetivo: Explicar la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos. Metodología: tipo cuantitativo explicativo, correlacional y de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 130 adultos pescadores. Conclusiones y resultados: En cuanto a las acciones de prevención y promoción de la salud de los Adultos pescadores se tiene que la mayoría tiene un nivel bajo de prevención y promoción de la salud.

En relación con los estilos de vida de los pescadores, un mayor porcentaje mantienen un estilo de vida saludable. En relación con las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida se tiene que la mayoría a pesar de tener un nivel de promoción de la salud bajo presenta estilos de vida saludable. Aquí debe decir que si existe relación significativa.

Tentalean A (20), en su investigación “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, septiembre 2019 – febrero 2020”. Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor. Metodología: no experimental de enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, la muestra fue de 40 adultos mayores. Resultados: se encuentran entre las edades de 60 a 70 años de edad. El 85,0% (34) de los adultos mayores en estudio tienen estilos de vida no saludables. El 57,5% (23) de ellos tiene un estado nutricional inadecuado, donde el 27,5% (11) se encuentra con delgadez, el 20,0% (8) tiene sobrepeso y el 10,0% (4) tiene obesidad; siendo sólo el 42,5% (17) los adultos mayores con un peso adecuado o normal. Concluyendo se aprecia la relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional de los adultos mayores ($P = 0.01$).

Mendoza R (21), en su investigación “Factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida en adultos mayores. Comunidad de Balcón. Distrito de Tambo. Ayacucho, 2019”. tuvo como objetivo: Determinar los factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida en adultos mayores. Metodología: cuantitativo no experimental; diseño transversal, correlacional, estuvo constituida de 50. Resultado: la calidad de vida en los adultos mayores

es media (80%) a baja (20%) y no se evidencia adultos mayores con calidad de vida alta. El 22% de viudos (as) presentan calidad de vida baja. 16 adultos mayores no tienen ingresos, Se concluye que, el incremento en la edad de los adultos mayores de esta comunidad está asociada a la calidad de vida que presenta esta población, mientras que el sexo, el estado civil, el grado de instrucción y el ingreso económico del adulto mayor no está asociada a la calidad de vida.

A nivel local

Febre T (22), en su investigación denominada “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019”. Metodología; tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, tiene como objetivo determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto, estuvo conformado por 200 adultos, Llegando a los resultados y conclusiones, la mayoría tienen SIS y un grado de instrucción de secundaria; más de la mitad son varones, adultos maduros, casados; menos de la mitad son católicos y amas de casa; más de la mitad tienen acciones de promoción de salud inadecuadas, tienen estilos de vida no saludable; la mayoría recibe apoyo social. Existe relación con grado de instrucción, ocupación e ingreso económico y en apoyo social existe relación con religión y estado civil. Asimismo, existe relación entre la promoción de la salud y los estilos de vida, finalmente también existe relación con el apoyo social.

Aniceto T (23), en su investigación “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del distrito de Caraz - Ancash, 2020”. Tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos. Metodología: tipo cuantitativa, de nivel descriptivo – correlacional, de diseño transversal y no experimental; la muestra estuvo conformada por 369 adultos. Los resultados obtenidos son: El 76,96% de los adultos encuestados no tienen un estilo de vida saludable, el 57,45% tienen edades entre los 36 a 59 años, el 42,82% tienen ingresos entre 600 a 1000 soles, son empleados, conviven con sus parejas, y como grado de instrucción tiene secundaria incompleta. Se concluye que existe relación directa y estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz.

Huamán J (24), en su investigación titulada “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019”. Objetivo: Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto del Asentamiento Humano Ricardo Palma asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y Apoyo social. Metodología, tipo cuantitativo, correlacional-transversal y no experimental, Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: En los Factores sociodemográficos la mayoría son de sexo femenino, menos de la mitad tienen grado de instrucción secundaria; tienen estilos de vida saludables, reciben apoyo social y no tienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud. Al realizar la

prueba de Chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida se encontró que no existe relación con el sexo, pero si con las otras variables.

2.2 Bases Teóricas de la Investigación

2.2.1. Bases teóricas

La presente investigación tiene como sustento a bases teóricas y conceptuales, citando como principal modelo a; Nola Pender donde habla de promoción de salud. Donde se abarca a la variable de estudio

Pender nació en Michigan, EE. UU, en 1941, siempre tenía un gran interés por la educación y ayudar a la gente, por ello decidió estudiar enfermería. En 1962, recibe su diploma de enfermera en la escuela de enfermería del West Suburban Hospital de Oak Park; así mismo completó su trabajo preparatorio en la Universidad Estatal de Michigan en 1964 y recibió su título. En el trabajo de investigación para el doctorado, se refirió a los cambios en el nivel de evolución observados en el proceso de recopilación de memorias directas que involucran a los niños, lo que despertó el interés de Pender para aumentar su comprensión de la salud humana, es el modelo de promoción de la salud (25).

Así mismo, el modelo enfatiza la promoción de la salud como un proceso diseñado para brindar a la sociedad y a los individuos, mecanismos necesarios para el autocontrol de su salud. La aplicación de esta estrategia significa que se debe organizar un medio ambiente saludable que promueva la participación de toda la sociedad, a fin de contribuir a la construcción de la ciudadanía y construir un estilo de vida más saludable. Para lograrlo, es necesario adherirse a esta estrategia, lo

que significa buscar la participación de toda la comunidad para implementar la política propuesta (25).

La promoción de la salud provoca cambios en el medio ambiente que promueven y protegen la salud. Estos cambios contienen cambios en sociedades y sistemas, por ejemplo, programas que aseguren el acceso a los servicios de salud o políticas que creen parques públicos para la actividad física y la socialización, la vida de todos. La promoción de la salud implica una forma específica de trabajar en conjunto: basada en la población, participativa, transregional, sensible al contexto y trabajando en múltiples niveles (26).

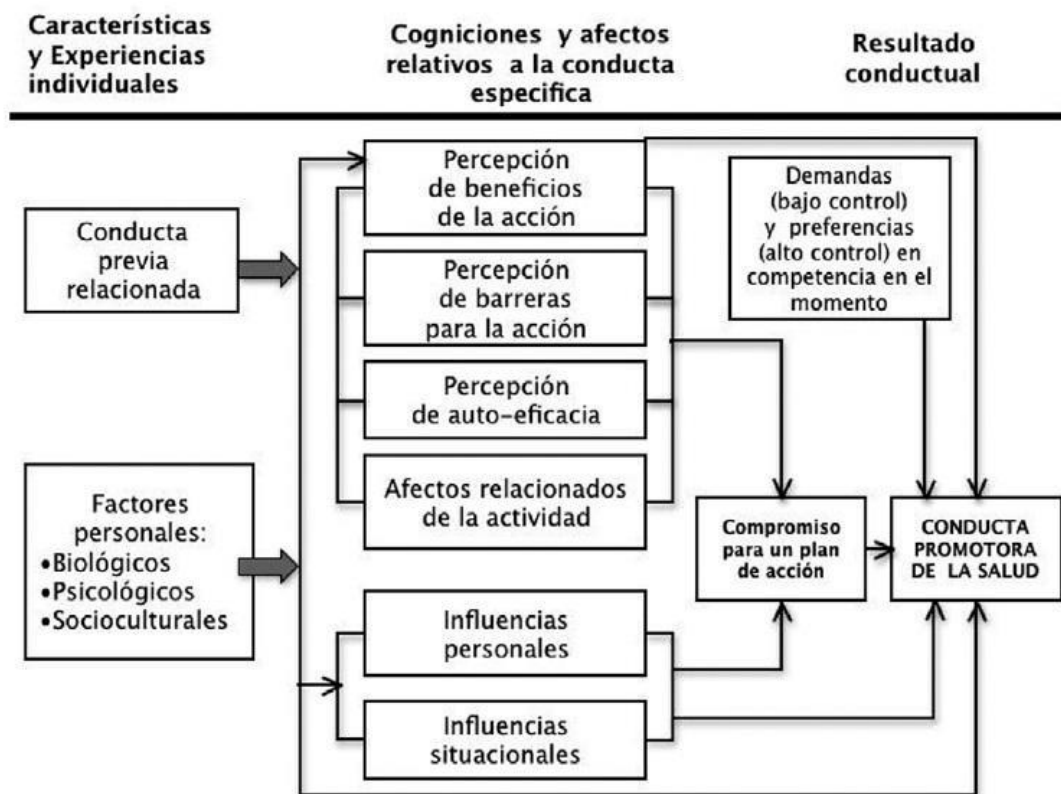
Modelo de Pender, es uno de los modelos más predominantes en la historia de la enfermería acerca de la promoción de la salud, lo cual precisa que los determinantes de la promoción de la salud y estilos de vida se encuentran divididos en factores cognitivos perceptuales en donde se entiende que son como las creencias e ideas que inducen a conductas y comportamiento ya predeterminados el cual es relacionado con la toma de decisiones que favorecen a la salud, en cuanto estas condiciones lleva a la persona que cambie su estado a un estado totalmente positivo de la salud (26).

otro lado, Pender en la prevención plantea el modelo con el fin de predecir las conductas saludables, donde se logra explicar las características y experiencias vividas, de las conductas previas que tiene un ser humano, la cual consistía en entender las creencias cognitivas

específicas y la influencia que ejerce cada determinada creencia en cada determinado comportamiento (26).

Este modelo muestra áreas que componen el ser humano, Asimismo, los comportamientos y conocimientos que posee un individuo en cuanto a su estado de salud actual, por otro lado, involucra costumbres. El presente esquema se puede mostrar a los mecanismos en columnas de izquierda a derecha, el primero es detalla de características y hábitos que presenta el individuo. Lo cual se entiende como predicciones coherentes y comportamientos específicos (27).

Modelo de Promoción de Salud (N.J. Pender, 1996)



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

Así mismo, se puede ver que, en la columna de izquierda a derecha, consta de tres temas principales; la primera trata de las características

individuales, constan de dos conceptos; conducta previa realizada y factores personales. En segundo lugar, la cognición asociada con el conocimiento adquirido y efecto en su comportamiento. Tiene seis conceptos, la primera percepción de beneficios obtenidos mediante acciones; y el segundo se menciona de obstáculos que se presentó para realizar un trabajo, lo que indica un problema, barreras y brechas que impiden una adherencia saludable, el último es el resultado conductual que explican la eficacia con la que nos percibimos a nosotros mismos (27).

En cuanto a la segunda columna comprende seis aspectos los que son percibidos por la acción, que son conclusiones finales en donde se producen como la expresión de la conducta en la salud, dentro de primer aspecto se mencionan acerca de las barreras percibidas para la acción el cual nos habla del comportamiento real de una persona. Por otro lado, podemos ver el segundo aspecto en donde hace mención a las competencias de uno mismo, mientras que sean mayores las probabilidades se tendrá como resultado una conducta específica, en efecto se ve el cuarto aspecto el cual está relacionado con el comportamiento la cual depende del pensamiento ya sea para bien o para mal, en el quinto aspecto nos menciona acerca de las influencias que se consideran para que una persona adopte conductas de promoción de la salud y para finalizar el sexto aspecto no hablas de las influencias del entorno (28).

La promoción de la salud, se relaciona a la persona consigo misma y enfermera o paciente, referente que contribuye al bienestar general de sus cuidados. La enfermera actúa como catalizador para obtener buenos

resultados con el paciente. El modelo unifilar es la observación y determina el aspecto cognitivo conductual, Pender da una crítica de cómo se puede lograr una salud óptima, mirando a una persona desde un ángulo diferente, en el modelo, el individuo es un ser inseparable, su estilo de vida, su fuerza, su lugar de residencia, sus capacidades y su capacidad para tomar decisiones en salud y vida (29).

Este modelo consta de cuatro metas paradigmas que identificarán eventos que han ocurrido y son de alto interés en la disciplina; Actualmente, este modelo aún se está moldeando y ampliando, ya que influirá en cómo las personas modifican su comportamiento en relación a su conducta sanitaria; donde la salud, las personas o los individuos, el medio ambiente y las enfermeras intervienen para solucionarlo.

Persona: Una persona trata de encontrar y crear condiciones de vida en las que pueda expresar y desarrollar libremente su potencial humano. Del mismo modo, una persona siente admiración por el crecimiento que personalmente está tratando de lograr y, por lo tanto, busca regular su comportamiento, es decir tienen una autopercepción reflexiva, incluida la evaluación de sus propias habilidades (29).

Entorno: Los individuos siempre interactúan con su entorno, teniendo en cuenta que siempre está cambiando con el tiempo y también debido a la enorme complejidad psicológica y social, y que los profesionales de la salud son parte del entorno, las relaciones interpersonales afectan positivamente la vida de las personas (29).

Enfermería: es una ciencia que incluye el conocimiento, las actividades y las habilidades necesarias para satisfacer adecuadamente las necesidades de las personas, los grupos y las sociedades, con respecto a la salud, la conservación, la mejora y la restauración. De hecho, las enfermeras tienen la responsabilidad de garantizar la salud física y mental de las personas, ya que esta es la base fundamental de cualquier plan de reforma; además, las enfermeras tienen la responsabilidad de motivar a las personas o beneficiarios para que mantengan su propia buena salud personal (29).

Así mismo, se mostrarán las dimensiones de Nola Pender, que guiarán la apreciación de cada sub escala.

Responsabilidad en salud: Los sentidos tienen que funcionar, y tienen mucho significado para su felicidad, las personas deben prestar atención a su salud, deben educarse sobre contenidos saludables, deben hacer ejercicio y buscar ayuda experta de profesionales (30).

Actividad física: Esto se refiere a cualquier actividad que involucre movimiento físico y consecuentemente desperdicie el desgaste de energía. En general toda persona tiene que realizar al menos 30 minutos de caminata durante el día, ya que los músculos se ejercitan mucho, diversos factores impiden que se desarrolle esta tendencia, entre los que podemos mencionar el sedentarismo y las deformidades congénitas (31).

Nutrición: consiste en la recombinación y el metabolismo de la materia y la energía por organismos vivos, así mismo, proceso biológico mediante el cual los organismos vivos asimilan los nutrientes sólidos y líquidos necesarios para sus funciones, crecimiento y mantenimiento, se debe de

elegir una dieta saludable y consistente siguiendo algunos de los principios y métodos relacionados por la pirámide alimenticia (32).

Crecimiento espiritual: Se enfoca en el desarrollo de recursos rodeados y asistencia a trascender y comunicar; cuando alguien los divulga a una comunicación evidente con quienes los rodean, se sienten equilibrados, se sienten en paz consigo mismos y con los demás, y las personas que crecen espiritualmente tienen metas en la vida, viven y laboran para lograr sus objetivos y metas (33).

Relaciones interpersonales: se predominan la comunicación, la otra persona gana confianza, crea un buen sentimiento de intimidad, se consolidan las relaciones significativas, se reparten e intercambian pensamientos y emociones, y los sentimientos se transmiten a través de mensajes verbales y no verbales (34).

Manejo del estrés: Incluye actividades que cada persona realiza para manejar el estrés. El estrés es sentirse presionado o ansioso por algo, ya sea debido a situaciones críticas, crisis, situaciones emocionales o carga de trabajo; Etc. Ante esto, una persona debe tener habilidades de gestión para poder disipar el estrés (35).

2.2.2. Bases conceptuales

Este estudio se sustenta en algunas definiciones conceptuales relacionadas con la variable de estudio:

Promoción de la salud: Según la organización mundial de la salud define (36), la promoción de la salud como un proceso que permite al usuario incrementar el control sobre su salud. Esto debe hacerse a través de

estrategias participativas de individuos, comunidades, organizaciones e instituciones que ayuden a crear buena salud y bienestar para todos. La promoción de la salud conduce a cambios en el medio ambiente que promueven y protegen la salud a través de cambios modificables en el sistema y sociedades y también incluye una forma única de apoyar a las personas a la promoción de la salud como un proceso que permite al usuario aumentar el control sobre su salud.

Educación para la salud: Se encarga de crear formas de enseñanza que provoquen cambios en el comportamiento de los individuos para que conozcan las oportunidades que tienen a su disposición para que puedan conocer y analizar las causas tanto sociales como económicas. El medio ambiente afecta su salud como sociedad y esto les ayuda y motiva a elegir o adoptar hábitos saludables (38)

Cuidado: Es un acto o actividad que realiza la misma persona para mantener su salud en buen estado, y está encaminado o encaminado a proteger al individuo a través de acciones prescritas para prevenir daños, lesiones y enfermedades y así poder alcanzar la felicidad satisfactoria (39).

Proyección comunitaria: Crear texto y formas requeridas, canales de comunicación bidireccionales bien establecidos para estimular la participación de los miembros de la comunidad educativa en diferentes lugares y circunstancias en los procesos de toma de disposiciones y trabajar en instituciones para mostrar el apoyo a la institución que promueve la convivencia saludable basada en el respeto a los demás, la tolerancia y apreciación de las diferencias, participación comunitaria y

reconocimiento y aprecio por sus comunidades. Todos los planes, servicios o programas que brinda la institución a la comunidad que mejoran sus condiciones de vida y así estimular el apoyo familiar relacionado con el aprendizaje del estudiante para brindar una gama de servicios a la comunidad educativa que le facilitarán la vida (40).

Estilos de vida: Son hábitos rutinarios que desempeña toda persona en su quehacer diario, adoptando comportamientos no saludables o saludables dentro de sus actividades diarias como la alimentación, la cual está enfocada a la alimentación de manera nutritiva, la actividad y ejercicio, enfocada a los movimientos corporales de la persona la cual implica el desgaste físico, el manejo del estrés, cómo o de qué manera la persona maneja el estrés, la autorrealización enfocada en lo que es aceptable, apoyo personal, énfasis en la unidad de cada persona y la responsabilidad máxima de salud, (41).

Por otro lado, este estudio se basa en las siguientes definiciones conceptuales asociadas a las variables de estudio.

Los factores sociodemográficos: son todas características que atribuyen a la edad, la educación, género, los ingresos, religión, el estado civil, trabajo, tasa de natalidad, tasa de mortalidad, tamaño de la familia. Por otro lado, son estudios que buscan analizar una población o comunidad específica, teniendo en cuenta las características economía y sociedad; Centrarse en la salud, el medio ambiente y el suministro una base para hacer un diagnóstico sobre la realidad de la población o sociedad y para la demostración morbilidad, mortalidad y factores de riesgo (42).

La promoción de la salud: Es el aumento del control de una persona sobre su propia salud, se tiene en cuenta las intervenciones sociales y ambientales con el fin de beneficiar, proteger la salud y la calidad de vida de cada individuo a través de prevención y soluciones a las principales dificultades de salud, proporcionar y garantizar la salud de todas las personas ha sido una gran dificultad y un desafío hasta el día de hoy (43).

Prevención de la salud: Esto incorpora estudiar los canjes de comportamiento o hábitos saludables, así como la detección precoz de la enfermedad. Las medidas preventivas son aquellas que no solo previenen la aparición de enfermedades, cómo disminuir las causas de riesgo, pero también previenen su desarrollo y reducen su impacto, que pueden tener consecuencias en el futuro (37).

Estilos de vida: Es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre la salud física, mental y social. Así mismo se determina por factores de riesgo y factores que protegen la felicidad, existe el desempeño de un rol es visto como un proceso activo que no depende únicamente de las acciones o el comportamiento de una persona, sino en actos de la naturaleza sociedad humana o población (44).

Adulto: Es una de las etapas del ciclo vital humano, que se caracteriza por la capacidad de reproducirse, ya que la persona ha alcanzado un desarrollo físico y psíquico óptimo, la edad adulta puede variar de persona a persona y estas diferencias se deben a diversos factores, como factores biológicos, psicológicos, culturales y ambientales (45).

III. HIPÓTESIS

H1: Existe relación significativa entre los Factores Sociodemográficos con Acciones asociado de Prevención y Promoción con el comportamiento de la salud: Estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021.

H0: No existe relación significativa entre los Factores Sociodemográficos con Acciones asociados de Prevención y Promoción con el comportamiento de la salud: Estilos de vida en Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021.

IV. METODOLOGÍA.

4.1.El tipo de investigación

Cuantitativa: Porque tiene como objetivo evaluar los datos numéricamente medibles, fue relacionado con cuentas y números, explicará la realidad social enfocándose en lo externo y en lo objetivo; las mediciones y los indicadores sociales tendrán que ser exactos, todo tiene que tener una relación (47).

4.2.Diseño de la investigación.

No experimental, debido a que los datos no serán manipulados en las variables de estudio y se reportaron en su contexto natural tal y como son.

4.2.1. Nivel de la investigación de las tesis.

Correlacional – transversal, se determinó la relación que existe entre dos o más variables y la recolección de la información se tomó en un solo periodo de tiempo (46)

4.3.Población y muestra.

Población: Constituida por 983 adultos que residen en el centro poblado de Unchus.

Muestra: Se obtuvo una muestra de 100 adultos que residen en el centro poblado de Unchus, mediante muestreo no probabilístico por conveniencia,

Unidad de análisis

Cada adulto del centro poblado de Unchus -Huaraz, que formó parte de la muestra.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Los Adultos que viven más de 3 años en el Centro Poblado de Unchus – Huaraz.
- Los Adultos del Centro Poblado de Unchus – Huaraz.2021, que aceptan participar en el estudio.
- Los Adultos del Centro Poblado de Unchus – Huaraz. de ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Los adultos del Centro Poblado de Unchus, que presentan problemas psicológicos.
- Los adultos del Centro Poblado de Unchus, que presentan problemas de comunicación.

4.4. Definición y operacionalización de variables e indicadores

I. Factores sociodemográficos

Sexo

Definición conceptual

Es definido como las características biológicas que determinan entre ambos géneros, esto ocurre desde la formación de los embriones, porque abre la puerta a diversas patologías y crea diferencias físicas entre la mujer y el varón (48).

Definición operacional

Escala nominal

- Masculino
- Femenino

Edad

Definición conceptual

El tiempo contado desde el nacimiento de una persona, es decir es un periodo en el que transcurre la vida de un ser vivo, la duración de algunas cosas y entidades abstractas (49).

Definición operacional:

Escala de razón

- Adulto joven (18 a 35 años)
- Adulto maduro (36 a 59 años)
- Adulto mayor (60 a más)

Grado de instrucción

Definición operacional:

El nivel de educación de una persona es el nivel más alto de investigaciones realizadas o en curso, sin tener en cuenta de si estos estudios se han completado o no se han completado temporal o definitivamente (50).

Definición Operacional:

Escala Ordinal

- Analfabeto (a)
- Primaria
- Secundaria
- Superior

Religión

Definición conceptual:

Conjunto de creencias religiosas, normas de comportamiento y rituales de oración o sacrificio que caracterizan a un grupo particular de personas y con el que los humanos asumen una relación con dioses (51).

Definición operacional:

Escala nominal

- Católico (a)
- Evangélico (a)
- Otras

Estado civil

Definición conceptual:

Es un conjunto de condiciones para una persona natural, que determina su condición jurídica, y define para él un conjunto de derechos y obligaciones (52).

Definición Operacional

Escala nominal

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Viudo (a)
- Conviviente
- Separado (a)

Ocupación

Definición conceptual

Es lo que hace una persona en un momento determinado y puede referirse a una persona en la que trabajan determinadas personas, cualquier actividad destinada a producir bienes o prestar servicios a cambio de una retribución o beneficios (53).

Definición Operacional

Escala Nominal

- Obrero (a)
- Empleado (a)
- Ama de casa
- Estudiante
- Otros

Ingreso económico

Definición Conceptual:

Es la cantidad de recursos monetarios y monetarios atribuibles a cada trabajador en su contribución al proceso productivo. La renta puede ser en forma de sueldos y salarios, rentas, ganancias, regalías, dividendos y honorarios, dependiendo de los factores de producción que reciben: mano de obra, capital, tierra. El ingreso se da mediante un trabajo que realiza la persona ya sea dependiente o independiente (54).

Definición Operacional

Escala de razón

- Menor de 400
- De 400 a 650 soles

- De 650 a 850 soles
- De 850 a 1100 soles
- De 1100 a más soles

Tipo de seguro

Definición Conceptual:

El seguro médico se encarga de cubrir los gastos personales por gastos médicos que puedan surgir por enfermedad o accidente en la vida diaria de una persona (55).

Definición Operacional

Escala nominal

- EsSalud
- SIS
- Otro seguro
- No tiene seguro

II. Promoción y prevención de la salud

Definición conceptual

Son todas acciones, procedimientos e intervenciones integrales dirigidas a ayudar a la población, como individuos y familias, a mejorar las condiciones de vida, disfrutar de una vida sana y mantenerse saludable (56).

Definición operacional

- Acciones adecuadas
- Acciones inadecuadas

III. Estilos de vida

Son hábitos rutinarios que desempeña toda persona en su quehacer diario, adoptando comportamientos no saludables o saludables dentro de sus actividades diarias, lo cual implica conservar una buena salud o a la adquisición de cualquier enfermedad (57).

Definición operacional

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida no saludable

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En la presente investigación se utilizó la entrevista para la aplicación de los instrumentos.

Instrumento

En la presente investigación se utilizó 3 instrumentos para la recolección de la información que se detallan a continuación:

Instrumento N° 01

Cuestionario sobre Factores Sociodemográficos

Elaborado por la Dra. María Adriana Vélchez Reyes, en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (ANEXO 01)

Estará constituido por 9 ítems distribuidos en 2 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtendrá las iniciales o seudónimo del adulto. (1 ítems).
- Factores sociodemográficos el sexo, edad, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico y tipo de seguro. (8 ítems).

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre Prevención y Promoción de la Salud

Elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (ANEXO 02)

Estará constituido por 55 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos:

- Datos de Identificación, donde se obtendrá las iniciales o seudónimo del adulto. (2 ítems).
- Ejes temáticos: Alimentación nutrición (8 ítems).
- Ejes temáticos: Higiene (7 ítems).
- Ejes temáticos: habilidades para la vida (12 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (3 ítems).
- Ejes temáticos: Salud bucal (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (7 ítems).
- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (8 ítems).

Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención y Promoción de la Salud en nuestra localidad se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio.

Asimismo, se realizó validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos.

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Será concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuarán como jueces; Se realizará en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Desarrollado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación y en la parte estadística desarrollado por el Ing. Miguel Ipanaqué. Durante las reuniones se brindará a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitirá observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitirán realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

Evaluación cuantitativa

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

Donde:

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

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

l : Es la calificación más baja posible.

k: Es el rango de los valores posibles.

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

Confiabilidad

Confiabilidad inter evaluador

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

Instrumento N°03

Cuestionario sobre Estilos de vida

El instrumento tendrá 6 subescalas, y contará con 52 ítems, distribuidos en los siguientes:

- En la subescala Responsabilidad hacia la salud: 9 ítems
- En la subescala Actividad física: 8 ítems
- En la subescala nutrición: 9 ítems
- En la subescala manejo de stress: 8 ítems
- En la subescala relaciones interpersonales: 9 ítems

En la subescala Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales: 9 ítems

El instrumento de estilo de vida proviene del cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) en la versión original, estará compuesto por 52 ítems en una escala de Likert de 1 a 4 puntos (desde nunca hasta rutinariamente) en 6 dimensiones: Actividad física (8 ítem), Crecimiento

espiritual (9 ítem), Manejo de estrés (8 ítem), Nutrición (9 ítem), Relaciones interpersonales (9 ítem) y Responsabilidad hacia la salud (9 ítem).

El instrumento validado en la versión español por Serrano, M. (2016) reportó que la validez se dio por validez de constructo reportando la prueba de esfericidad de Bartlett y índice Kaiser Meyer- Olkin, estos indicaron la adecuación muestral (0.86) y de datos para realizar un análisis factorial, seguido se utilizará el Análisis Factorial Exploratorio utilizando método Promin, reportando que de los 52 ítem se depurarán 4 ítem que reportaron tener una carga factorial menores a 0.3, y en solo 4 dimensiones: Responsabilidad hacia la salud, Actividad física, Nutrición, Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales. Asimismo, se realizó validez discriminante y concurrente para el instrumento HPLP – II mediante la correlación con otros instrumentos (MBI-GS, Autoeficacia, Satisfacción de vida y Engagement). La confiabilidad del instrumento estará dada en 4 dimensiones y será reportada mediante el índice de Alfa de Cronbach mostrando una buena confiabilidad por dimensiones: Responsabilidad hacia la salud ($\alpha=0.81$), Actividad física ($\alpha=0.86$), Nutrición ($\alpha=0.7$), Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales ($\alpha=0.88$). (ANEXO 03)

4.6. Plan de análisis

Procedimientos de la recolección de datos En cuanto a la recolección de datos de la presente investigación se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Se informó y se pidió el consentimiento a los adultos del Centro Poblado de Unchus- Huaraz, 2021, haciendo énfasis que los datos y resultados fueron totalmente confidenciales.
- Se coordinó la disponibilidad y el tiempo de la fecha de la aplicación del instrumento para proceder a aplicar el instrumento a cada adulto del Centro Poblado de Unchus.
- Se realizó la lectura de las instrucciones de los instrumentos a los adultos del Centro Poblado de Unchus, y el instrumento fue llenado por el investigador con ética y veracidad.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 15 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

Análisis y procesamiento de datos

Para la presente investigación se realizó el análisis descriptivo mediante tabla de frecuencias/ porcentaje y promedio/ desviación estándar según tipo de variable con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacional con el fin de cada variable pertenecientes a los factores sociodemográficos asociado con el comportamiento de la salud, se utilizó el estadístico Chi cuadrado según el tipo que corresponda, presentando el p-valor con un nivel de confianza del 95%.

Para el procesamiento y análisis de datos, se ingresó la información a una base de datos software estadístico IBM, luego se exportaron a una base de datos en el software SPSS Statistics 24.0.

4.7. Matriz de consistencia

Título	Enunciado del Problema	Objetivo General	Objetivo Específico	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de	¿Existe asociación entre los Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción con el Comportamiento de la Salud: ¿Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de	Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz,	<ul style="list-style-type: none"> ● Caracterizar los factores sociodemográficos en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz. ● Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz. ● Caracterizar el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz. ● Explicar la relación de los factores sociodemográficos 	<p>H1: Existe relación significativa entre los Factores Sociodemográficos con Acciones asociado de Prevención y Promoción asociado con el comportamiento de la salud: Estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los Factores Sociodemográficos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Factores sociodemográficos sexo, edad, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico, tipo de seguro ● Acciones de prevención y promoción de la salud Acciones adecuada, 	<p>Tipo: Cuantitativa</p> <p>Nivel: Correlacional–transversal</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Técnica: Entrevista.</p> <p>Instrumentos: Factores sociodemográficos, prevención y promoción de la salud, estilos de vida.</p>

Poblado de Unchus _Huaraz, 2021	Unchus_Huara z, 2021?	2021.	<p>con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz. 	<p>con Acciones asociados de Prevención y Promoción asociado con el comportamiento de la salud: Estilos de vida en Adulto del Centro Poblado de Unchus _Huaraz, 2021.</p>	<p>Acciones inadecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estilos de vida: estilos de vida, estilos de vida no saludables. 	
---------------------------------	-----------------------	-------	---	---	---	--

4.8. Principios éticos

En la presente investigación se valorará, con base al código ético versión 004, tanto por el tema elegido y por el método aplicado, de acuerdo a ello se plantará los resultados obtenidos de manera veraz y con ética, y son los siguientes, (58).

Principio de Protección de la persona: son actividades y actitudes que debe de poseer o adoptar todo investigador dentro de un proyecto de investigación, con la finalidad de impedir que el grupo beneficiario reciba algún daño, respetando la dignidad humana, diversidad, cultura y privacidad de todos los adultos y en cuantos sus decisiones en la participación de manera voluntaria, así mismo se les explica que la presente investigación se dará exclusivamente con fin académicos.

Principio de libre participación y derecho a estar informado: Los participantes involucrados en la presente investigación tienen la capacidad de actuar libremente y conscientemente, sobre cualquier decisión tomada, por ello se realizará la investigación con todo aquel adulto del centro poblado de Unchus que desee participar de manera voluntaria. (ANEXO 04)

Principio de beneficencia y no maleficencia: busca a hacer el bien a cualquier persona de alguna u otra manera, implica el estado físico, psicológico y espiritual de las personas, teniendo en cuenta lo antes indicando el principio de beneficencia se aplica en el presente estudio porque busca conseguir un bien y/o beneficio para toda la población en general, especialmente para los adultos. Por otro lado, la no maleficencia,

implica no producir algún daño y prevenirlo. Considerando no causar ningún tipo de sufrimiento y no provocar dolor. Por lo tanto, la información brindada por el adulto será de manera discreta y se evitará ser expuesta y de esta manera se respetará la intimidad de cada uno de ellos.

Principio de justicia: Es dar a cada uno que le corresponde, implicando un trato con equidad para toda persona, sin importar sus condiciones sociales, raza, religión sexo, etc. De esta manera este principio es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que se obtendrán beneficios para toda la población general, pero en particular a los adultos de manera equitativa, en base a los resultados obtenidos. Por ello el investigador tiene como tratar bien a los participantes del estudio con juicio razonable y crítico.

Principio de integridad científica: Consiste en que el investigador debe de tener en cuenta la ética personal y profesional, respetando los códigos éticos deontológicos de su profesión para la cual se está educando, es decir, no cometer fraude o alteraciones de resultados no verídicos dentro de la población de estudio, por ello se informó a cada adulto que la investigación realizará sólo con fines académicos y cuyos resultados serán para el presente estudio.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA 1

***FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO
POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ,2021***

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS	Total	
	N	%
Sexo		
Masculino	49	49,0
Femenino	51	51,0
Total	100	100,0
Edad	N	%
18 a 35 años	38	38,0
36 a 59 años	40	40,0
60 a más	22	22,0
Total	100	100,0
Grado de instrucción	N	%
Analfabeto	25	25,0
Primaria	8	8,0
Secundaria	38	38,0
Superior	29	29,0
Total	100	100,0
Religión	N	%
Católico	77	77,0
Evangélico	19	19,0
Otras	4	4,0
Total	100	100,0
Estado civil	N	%
Soltero	27	27,0
Casado	21	21,0
Viudo	9	9,0
Conviviente	39	39,0
Separado	4	4,0
Total	100	100,0
Ocupación	N	%
Obrero	17	17,0
Empleado	8	8,0
Ama de casa	30	30,0
Estudiante	29	29,0
Otros	16	16,0
Total	100	100,0
Ingreso económico	N	%

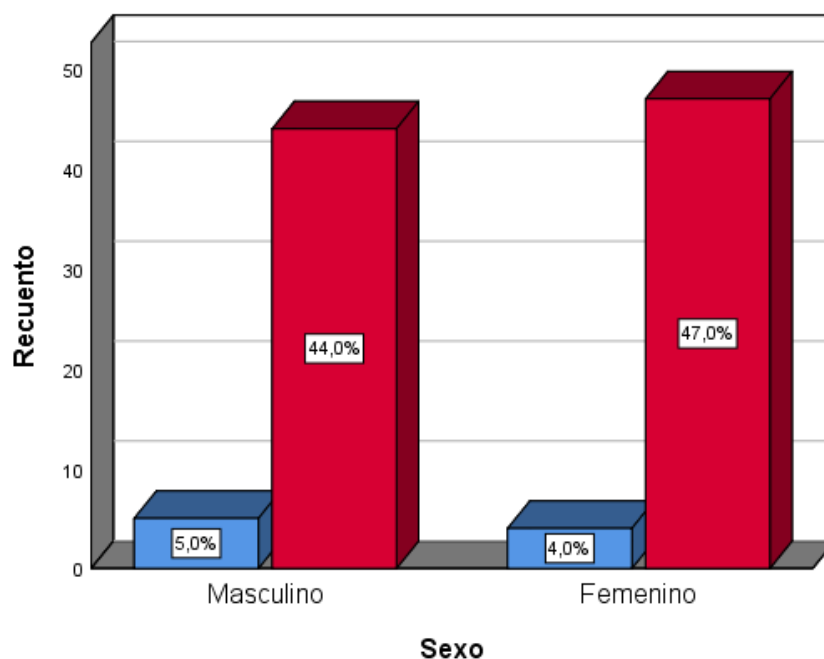
Menor de 400 nuevos soles	63	63,0
De 400 a 650 nuevos soles	10	10,0
De 650 a 850 nuevos soles	5	5,0
De 850 a 1100 nuevos soles	12	12,0
Mayor de 1100 nuevos soles	10	10,0
Total	100	100,0
Seguro	N	%
Essalud	7	7,0
SIS	64	64,0
Otro seguro	9	9,0
No tiene seguro	20	20,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO DE LA TABLA 1

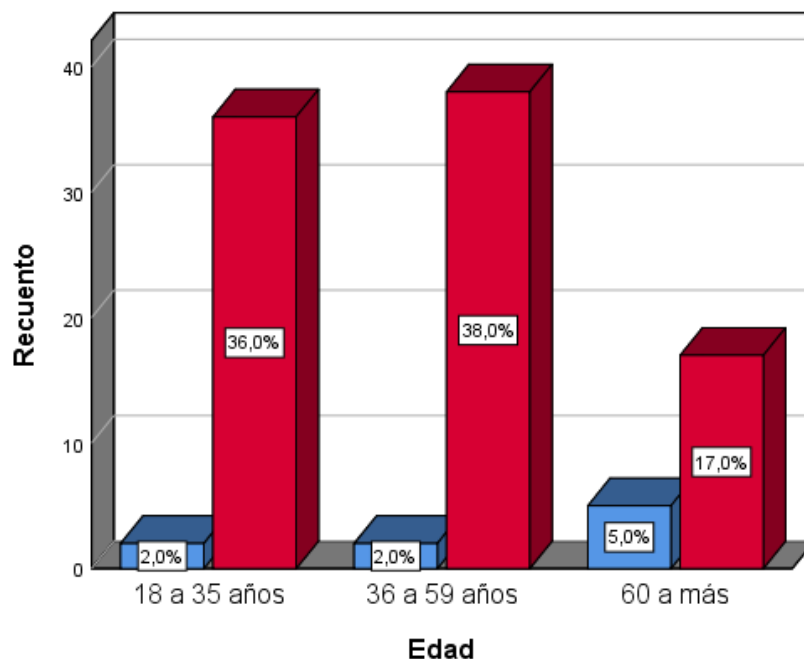
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021

GRÁFICO 1: SEXO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



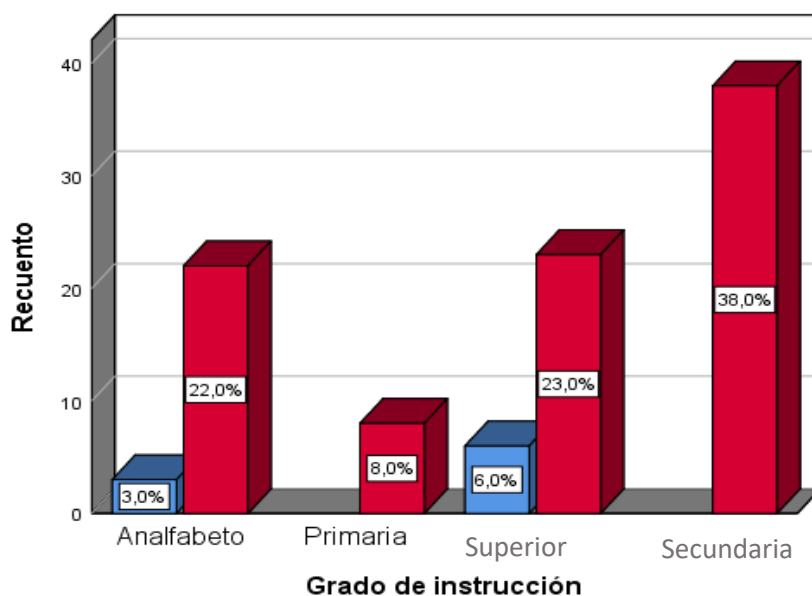
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 2: EDAD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



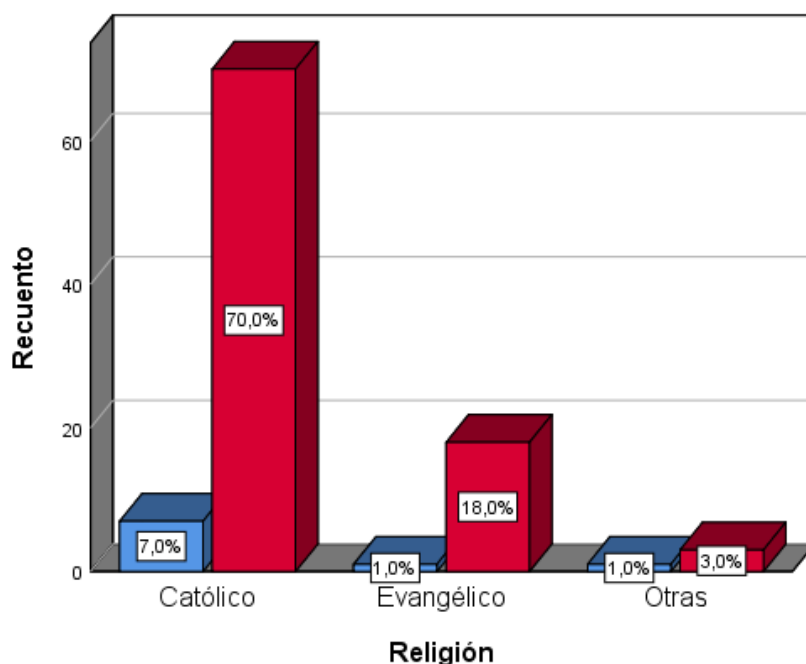
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



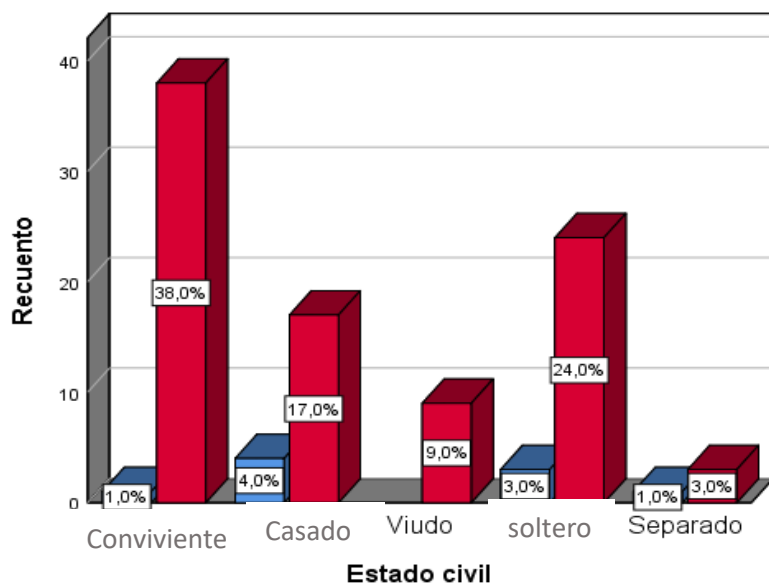
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 4: RELIGIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



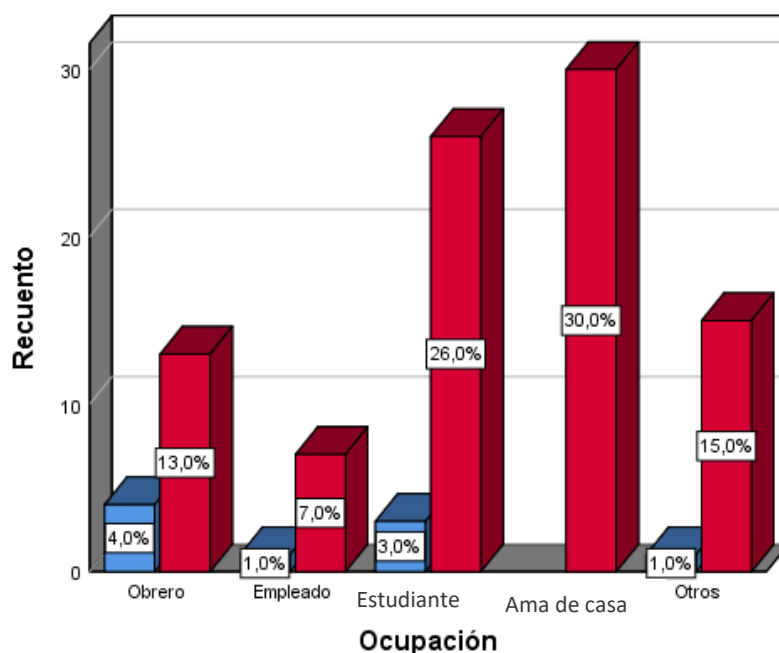
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



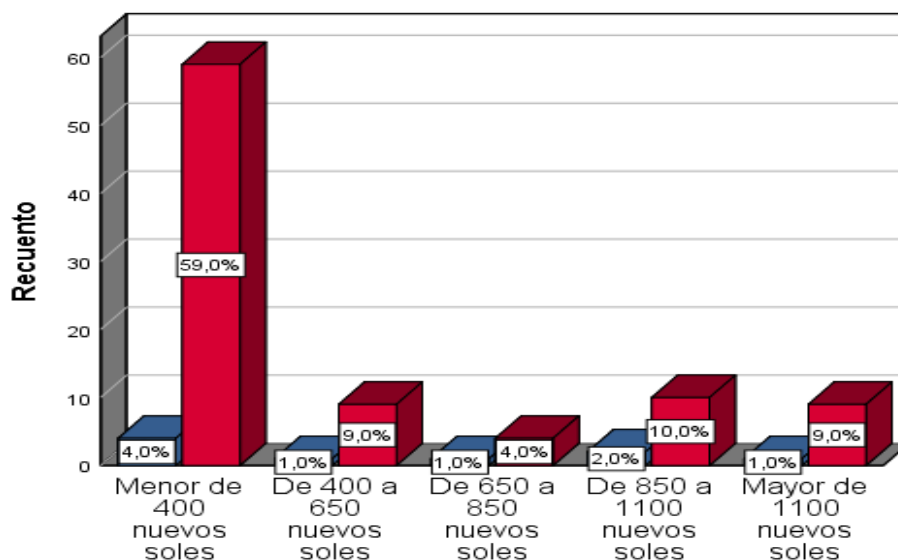
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 6: OCUPACIÓN EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



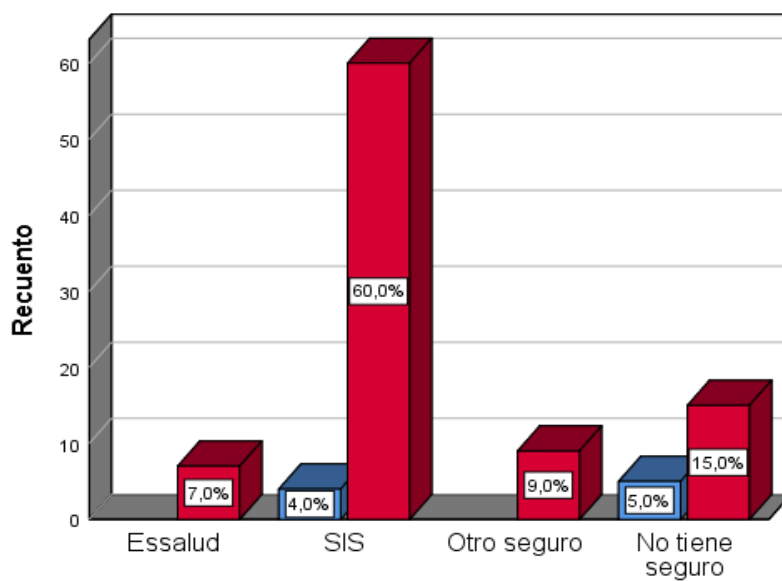
Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 7: INGRESO ECONÓMICO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO 8: SEGURO EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



Seguro

Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos, elaborado por la Dra. Vílchez Reyes María Adriana, aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

TABLA 2

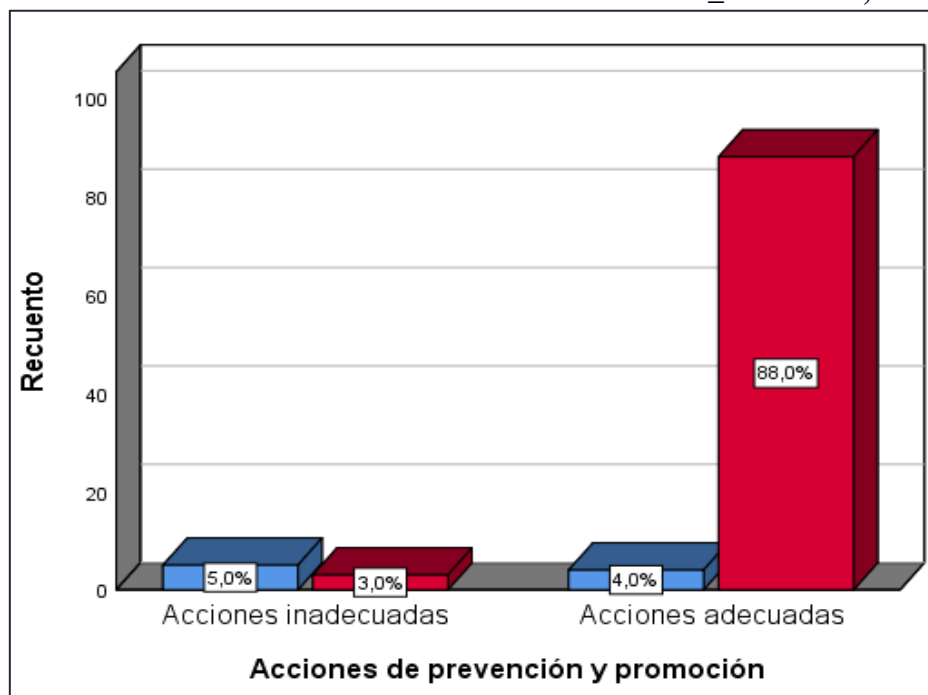
ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021

Acciones de prevención y promoción	N	%
Acciones inadecuadas	8	8,0
Acciones adecuadas	92	92,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario de acciones prevención y promoción de la salud, elaborado por la Dra. Vílchez A., aplicado en el adulto del centro poblado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO DE LA TABLA 2

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



Fuente: Cuestionario de acciones prevención y promoción de la salud, elaborado por Dra. Vílchez A., aplicado en el adulto del centro poblado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

TABLA 3

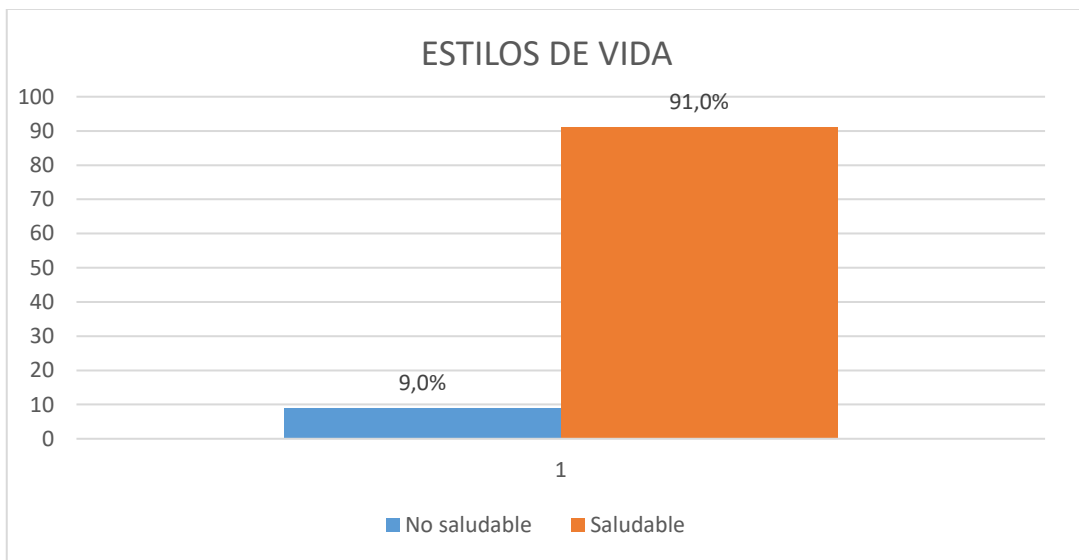
ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021

Estilos de vida	N	%
No saludable	9	9,0
Saludable	91	91,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario de estilos de vida elaborado por Serrano M, Boada J., Vigil A., Gil C., aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

GRÁFICO DE LA TABLA 3:

ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021



Fuente: Cuestionario de estilos de vida elaborado por Serrano M, Boada J., Vigil A., Gil C., aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

TABLA 4

RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS	Estilos de vida				Total		CHI
	No saludable		Saludable		n	%	
	N	%	N	%	n	%	
Sexo							x ² =0.170, gl=1, sig=0.680
Masculino	5	5,0	44	44,0	49	49,0	No existe relación entre las variables
Femenino	4	4,0	47	47,0	51	51,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Edad	N	%	N	%	n	%	
18 a 35 años	2	2,0	36	36,0	38	38,0	x ² =6.491, gl=2, sig=0.039 existe relación entre las variables
36 a 59 años	2	2,0	38	38,0	40	40,0	
60 a más	5	5,0	17	17,0	22	22,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Grado de instrucción	N	%	N	%	n	%	
Analfabeto	3	3,0	22	22,0	25	25,0	x ² =9.663, gl=3, sig=0.022 existe relación entre las variables
Primaria	0	0,0	8	8,0	8	8,0	
Secundaria	0	0,0	38	38,0	38	38,0	
Superior	6	6,0	23	23,0	29	29,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Religión	N	%	N	%	n	%	
Católico	7	7,0	70	70,0	77	77,0	x ² =1.575, gl=2, sig=0.455 No existe relación entre las variables
Evangélico	1	1,0	18	18,0	19	19,0	
Otras	1	1,0	3	3,0	4	4,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Estado civil	N	%	N	%	n	%	
Soltero	3	3,0	24	24,0	27	27,0	x ² =6.848, gl=4, sig=0.144 No existe relación entre las variables
Casado	4	4,0	17	17,0	21	21,0	
Viudo	0	0,0	9	9,0	9	9,0	
Conviviente	1	1,0	38	38,0	39	39,0	
Separado	1	1,0	3	3,0	4	4,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Ocupación	N	%	N	%	n	%	
Obrero	4	4,0	13	13,0	17	17,0	x ² =7.680, gl=4, sig=0.104 No existe relación entre las variables
Empleado	1	1,0	7	7,0	8	8,0	
Ama de casa	0	0,0	30	30,0	30	30,0	
Estudiante	3	3,0	26	26,0	29	29,0	
Otros	1	1,0	15	15,0	16	16,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	
Ingreso económico	N	%	N	%	n	%	
Menor de 400 nuevos soles	4	4,0	59	59,0	63	63,0	x ² =2.165, gl=4, sig=0.705 No existe relación entre las variables
De 400 a 650 nuevos soles	1	1,0	9	9,0	10	10,0	
De 650 a 850 nuevos soles	1	1,0	4	4,0	5	5,0	
De 850 a 1100 nuevos soles	2	2,0	10	10,0	12	12,0	
Mayor de 1100 nuevos soles	1	1,0	9	9,0	10	10,0	
Total	9	9,0%	91	91,0%	100	100,0%	

Seguro	N	%	N	%	n	%	
Essalud	0	0,0	7	7,0	7	7,0	x ² =8.425, gl=3, sig=0.038 existe relación entre las variables
SIS	4	4,0	60	60,0	64	64,0	
Otro seguro	0	0,0	9	9,0	9	9,0	
No tiene seguro	5	5,0	15	15,0	20	20,0	
Total	9	9.0%	91	91.0%	100	100.0%	

Fuente: Cuestionario de factores sociodemográficos elaborado por la Dra. Vílchez A., y el cuestionario de estilos de vida elaborado por Serrano M, Boada J., Vigil A., Gil C., aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

TABLA 5

RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS_HUARAZ, 2021

Acciones de prevención y promoción	Estilos de vida				Total		CHI
	No saludable		Saludable		n	%	
	N	%	N	%	n	%	x ² =30.390, gl=1, sig=0.00 existe relación entre las variables
Acciones inadecuadas	5	5,0	3	3,0	8	8,0	
Acciones adecuadas	4	4,0	88	88,0	92	92,0	
Total	9	9.0%	91	91.0%	100	100.0%	

Fuente: Cuestionario de acciones de prevención y promoción elaborado por la Dra. Vílchez A., y el cuestionario estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J., Vigil A., Gil C., aplicado en el adulto del centro poblado de Unchus_Huaraz, 2021.

5.2. Análisis de los Resultados

Tabla 1. Del 100% (100) de los adultos del centro poblado de Unchus el 51,0 % (51) son de sexo femenino y el 40,0% (40) tienen edades de 36 a 59 años, el 38,0 % (38), grado de instrucción es secundaria, el 77,0 % (77) profesan religión católica, el 39,0 % (39) de estado civil conviviente, el 30,0% (30) de ocupación ama de casa, 63,0% (63) el ingreso económico es menor de 400 nuevos soles y el 64,0% (64) poseen seguro SIS.

Según el resultado obtenido en el presente estudio, más de la mitad de los adultos son de sexo femenino, ya que, al recolectar los datos, se encontró en su mayoría a las madres de familia como ama de casa que practican un rol primordial en sus hogares, ya que ellas son las que se dedican a las tareas domésticas como; preparar almuerzo y los quehaceres diarios de la casa, en cuanto los varones salen a trabajar para que puedan mantener la economía de sus hogares y poder así ofrecer una excelente calidad de vida a su familia, así mismo algunas madres también contribuyen al ingreso económico del hogar, con pequeñas tiendas como venta de verduras, golosinas etc., y todo ello suma al ingreso económico del hogar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (59), el sexo representa los tipos anatómicas y biológicas que concretan y desigualan a mujeres y varones; sin embargo, se debe tener en cuenta que estas características no son mutuamente excluyentes, ya que algunas personas comparten estas características tanto con hombres como mujeres, es decir

el sexo precisa a mujeres y a los varones como en términos del sistema reproductivo, genitales y otras características físicas.

La edad es definida como, suma de tiempo que ha pasado a partir del nacimiento hasta la actual, se cuenta en años y crea diferentes periodos de la vida de la persona: “niñez, juventud, adultez y ancianidad”, en la cual comprende grupos de edades, en cada parte de estas etapas que pasan, están varios cambios ya sean físicos y psicológicos en cada individuo, es decir es una de las etapas de la vida de un individuo que cada persona tiene una edad máxima de cada época tiene sus propias características y diferentes etapas de la vida (60).

Asimismo, cabe señalar los rasgos diferencias y definitorias y diferenciales que un adulto afronta en la vida alrededor de los 30 y 60 años de edad, este periodo durante el cual los adultos fortalecen sus relaciones sociales y profesionales, generando un mayor o menor valor de progreso en otras sociedades, una etapa en el que el trabajo y las responsabilidades familiares se convierten en preocupaciones y prioridades importantes (61).

En el centro de poblado de Unchus, menos de la mitad son adultos que están dentro de la edad donde se requiere tener una buena estilo de vida saludable ya que en este periodo, pueden obtener muchas enfermedades si es que lo llevaran una vida no saludable, como; hipertensión, diabetes, y la obesidad, porque estas enfermedades son causadas por una dieta irregular, la falta de actividad física y por comer comidas rápidas, ósea es dañino para la salud de los adultos, porque estos alimentos son procesados con alto contenido de grasas, azúcar, estos

afectan la salud, los adultos corren el peligro de contraer diferentes enfermedades. De igual forma los adultos son más propensos a desarrollar ciertas enfermedades, por lo que es importante desarrollar estrategias sobre como promover un estilo de vida adecuado y prevenir enfermedades degenerativas, de esta forma mejorar la salud de cada individuo y proteger una vida saludable llena de salud.

Así mismo, relación en grado de instrucción menos de la mitad de los adultos tienen grado de instrucción secundaria, nos quiere decir que no todos han culminado sus secundarias completas, manifiestan que debido a ciertos factores como; falta recursos económicos, y la maternidad temprana edad, que hacen que sea imposible para que puedan culminar con sus estudios completos, la minoría solo va a la escuela primaria, los adultos encontrados aún son analfabetos, y como se sabe la educación es una arma poderosa para romper el ciclo de la pobreza, las enfermedades y la miseria, por eso la educación y la salud van de la mano y al mismo tiempo fortalecerse unos a otros animando a las personas a realizar su potencial humano, a tener un conocimiento excelente y a garantizar la salud mediante la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

Por otro lado, en los resultados obtenidos en el grado de instrucción se evidencia menos de la mitad de los adultos que si cuentan con estudios superiores, es decir es un grato para ellos, ya que les valdrá de mucha ayuda para poder percibir y tomar las medidas adecuadas y velar la salud tomando en cuenta el conocimiento para poder favorecer con un estilo de vida saludable buena.

Por lo tanto, grado de instrucción, es definido como una escena educativo, puede ser formal o informal, se imparte en ambiente familiar o en una institución educativa, colegio o universidad, puede darse en un ambiente laboral o en la vida diaria entre amigos, incluso puede poseer lugar en un espacio jerárquico o simplemente poseer la capacidad de la persona para lograr nuevos conocimientos que le ayuden a desenvolverse mejor en la sociedad como persona y como grupo en la cual se divide en niveles: primaria, secundaria o superior (62).

Así mismo, la religión en el presente estudio, casi la mayoría de los adultos profesa la religión católica, ya que según lo manifiestan que la fe es muy importante y necesaria para las personas en su vida social, debido a sus costumbres, tradición y fiestas patronales mientras que el otro porcentaje manifiesta que la fe y la práctica de la palabra de Dios lo es todo y asisten puntualmente a sus ceremonias, con el tiempo esto se debe a que las personas mayores son conscientes de sus acciones y están buscando formas de organizar sus vidas y rendir cuentas con Dios.

La comunidad cuenta con una pequeña iglesia donde solo hay misa una vez a la semana o solo cuando hay fiestas patronales se reúnen en la misa para orar, celebran la fiesta del “Santo Patrón San Miguel Arcángel”, por una semana, realizan pasacalles, donde las familias están reunidas y se recrean, pero a pesar de eso también siguen asistiendo a la iglesia de la soledad “Huaraz” lo que les ayuda mucho en su desarrollo espiritual para que su salud no se vea afectada.

Lo cual, la religión es un conjunto de creencias y costumbres basadas en Dios con el poder de controlar la vida de sus seguidores. La religión con su texto sagrado establece sus principios morales y define el bien y el mal y los fines que persigue. Asimismo, la religión está conectada entre el hombre y Dios como las creencias, el culto y la cultura, y con el tiempo las personas deciden si perteneces o no a una secta, pero todas las religiones tienen común que creer en Dios. Ya que la religión es un método de creencias, símbolos y costumbres fundados en torno a la idea de divinidad o de lo sagrado (63).

Así mismo, menos de la mitad de los adultos manifiestan que la convivencia no es necesario todavía casarse para poder crear una familia, ya que estar casado no les afirma la felicidad, basta con el hecho de convivir, tener respeto entre ellos y apoyarse uno a otro es lo principal, y así la convivencia es suficiente para vivir una vida sana de convivencia.

Por ello, Estado civil, es definido como un conjunto de condiciones para un individuo natural, que determina su estatus legal y otorga una serie de derechos y obligaciones, es la unión de personas del sexo opuesto que pretenden crear vida, darle vida y responsabilizarse definiendo el concepto de matrimonio en grupo o matrimonio en un término más amplia se forma en la edad adulta, durante la cual el individuo busca la continuidad de su vida a través de sus hijos (64).

Si bien, es cierto la convivencia forma dos personas del sexo opuesta, viven una vida matrimonial como si fuera un matrimonio legal y comparten una vida común y conservan una relación sexual.

En cuanto a las ocupaciones se encontró que menos de la mitad se dedican a ama de casa, que cuidan a sus hijos, y aun así trabajan desde casa, venden comidas rápidas, distribuyen productos de primera necesidad, algunos alquilan casas y para cubrir sus gastos y mejorar su calidad de vida. Asimismo, un pequeño porcentaje son obreros, lo que indica que son padres como maestros de construcción, electricistas y más, trabajan duro para llevar a casa el pan de cada día.

Por tanto, la ocupación es una serie de funciones, responsabilidades y tareas realizado por personas en el trabajo especificado por puesto de trabajo, todas las ocupaciones humanas surgen del impulso innato espontáneo del sistema humana, la ocupación es un aspecto central de la experiencia de vida humana, ya que es el deseo de interpretar y dominar el entorno basado en la suposición, la cual son actividades que el individuo se dedica, ya sea trabajo, profesión, o empleo, se trabaja remunerado o a través de tasas de ocupación, tanto tiempo completo o parcial, y las personas lo que les queda tiempo realizan otros tipos de actividades (65).

Respecto a la situación actual de los adultos se define por su poder adquisitivo, respaldado por ingresos tanto las fuentes de trabajo que provengan del salario de un puesto de trabajo y otras fuentes de ingresos, las fuentes no relacionadas con el trabajo son las remesas económicas, por ejemplo, pueden ser programas familiares de pensiones o sociales.

De igual manera, menos de la mitad de los adultos tienen ingreso económico menos de 400 soles, según lo indicado de los adultos la cantidad que ganan no les permite tener una canasta llena familiar lo que

atribuye a generar alimentos nutritivos para sus familias, ya que solo cubre para que puedan pagar sus necesidades básicas como la alimentación, pago de agua y luz entre otros, y esto no les permite llevar un estilo de vida saludable y están arriesgando a contraer enfermedades a futuro pero, aun así trabajan para que puedan solventar a la familia.

Lo cual se deduce que el ingreso económico, es el ingreso que cada hogar o miembro de la familia obtiene económicamente en forma de sueldos salarios u otros de enajenación que se obtiene a través del trabajo por cuenta propia o rentas de alquiler de algún inmueble familiar (67).

El SIS, es un seguro integral de salud gratuito diseñado para proteger la salud de los no asegurados, dando prioridad a los grupos vulnerables en situación de pobreza o pobreza extrema, el seguro integral de salud tiene como fin mejorar la salud de la población ayudando a las personas a tener una buena calidad de vida con controles regulares en puestos de salud u hospitales.

Y al carecer de recursos los adultos optaron por contraer la cobertura gratuita del SIS ya que no contaban con suficientes recursos para que puedan acudir a las clínicas privadas. Y más de la mitad cuentan con seguro SIS, el Minsa busca proteger la salud de las personas de los no asegurados y se enfoca en los pobres y extremadamente pobres de forma gratuita, el beneficio del seguro es que ayuda a reducir los altos costos médicos y así mismo, cubre medicamentos, insumos, cirugías, y traslados según el tipo de SIS. Por lo tanto, los adultos indican que el SIS, es un

seguro gratuito para todos los peruanos y señalan que tienen acceso a servicios médicos (68).

Estudio con resultado similar es lo presentado por Medina R (69), en su investigación “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud estilos de vida y apoyo social del adulto pueblo joven porvenir b sector 12 _ Chimbote, 2019” donde se reporta que gran mayoría son de sexo femenino 51,0% (123). Y 49,5% (94) de 36 a 59 años de edad; Y además los estudios que se difieren en su investigación de Huamán J (70), titulado "Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto, asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019” donde se reporta que la mayoría son de sexo femenino 63,2% (79), y 38,4% (48) tienen edades entre 36 a 59 años.

Los estudios obtenidos son similares con su estudio de Huamán J, (71). Titulado “factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano Ricardo palma_chimbote, 2019”, concluye que de la mitad poseen grado de instrucción secundario; casi la mayoría profesan la religión católica; 38,4% (48) tiene estado civil conviviente, de igual manera que difieren con su investigación de Medina R (72), donde se reporta que el, 66,7% (120) tienen grado de instrucción secundaria; 66,7% (120) católicos; y casi la mitad son convivientes.

Resultados obtenidos en la presente tesis se igualan con lo encontrado por Paz E (73), “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano – villa magisterial II etapa, nuevo chimbote_2019”, concluyendo que el 38,0% (58) son amas de casa. Y existe diferencia con su estudio de Huamán J (74), concluyendo que el 26,4% (33) tienen ocupación ama de casa.

Resultados que se asimilan a lo obtenido por Medina R (75), en su investigación “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto pueblo joven la unión sector 25 _Chimbote, 2019”. Donde reporta que más de mitad de los adultos tienen ingreso económico menor de 400 soles; y 66,7% (120) SIS.

Así mismo, los resultados obtenidos difieren con su estudio de Huamán J (74), donde se llegó a los resultados que el 35,2% (44) poseen un ingreso económico mínimo de 400 nuevos soles; el 68,8% (86) tienen Seguro Integral de Salud (SIS).

Analizando los resultados encontrados se puede concluir que los factores sociodemográficos dentro de ellos, el grado de instrucción, religión, ocupación e ingresos económicos pueden afectar indirectamente la salud de los adultos; debido a su limitado nivel educativo, tienen dificultades para encontrar un trabajo estable ya que solo tienen estudios secundarios, por lo que se dedican en enfocarse en labores del hogar las mujeres y los varones a los trabajos eventuales, lo cual están descuidando

sus aspectos personales, incluyendo la alimentación y salud, lo que les dificulta la toma de decisiones y comportamientos que favorezcan el bienestar de la salud.

Por ello, se sugiere a las autoridades y el puesto de salud encargado de dicha población que concienticen a los adultos y a la población en general, sobre la importancia de una alimentación saludable para prevenir y seguir manteniendo diversas enfermedades ya que de esa manera llevar un estilo de vida saludable, así mismo priorizar problemas referentes a la salud brindando atención integral y de calidad para lograr que los adultos mantengan una vida saludable.

Tabla 2. Del 100% (100) de los adultos del centro poblado de Unchus, el 92,0% (92) tienen acciones de promoción y prevención adecuadas y el 8,0% (8) tienen acciones inadecuadas.

Respecto a la prevención y promoción de la salud, casi la totalidad de los adultos del centro poblado de Unchus tienen acciones de promoción y prevención adecuadas y menos de la mitad, acciones inadecuadas, es decir que los adultos llevan una información adecuada que permite realizar bien las prácticas acerca de la alimentación y nutrición, hábitos de higiene y salud bucal, habilidades para la vida, actividad física, salud sexual y reproductiva, salud mental y cultura de paz y seguridad vial, ya que esta manera los adultos tienden a mejorar la calidad de vida y llevar un estilo de vida saludable, pero sin embargo que el mínimo porcentaje de los adultos no practican estos comportamientos, y esto se ve amenazados

a múltiples enfermedades situando en riesgo la salud a futuro de los adultos.

Prevención de la salud, acceden que el ser humano tome el control de su salud ya que tales intervenciones sociales y ambientales son necesarias que le van beneficiar, proteger y cuidar la salud y la calidad de vida de todos los individuos al prevenir y atender problemas que puedan presentarse en el organismo, es decir, la promoción son acciones realizadas por los actores de la salud para incentivar y facilitar el uso de acciones de promoción de la salud (76).

Prevención de la enfermedad, se define como las acciones, procedimientos e intervenciones integrales destinadas, a permitir que la población, las personas y sus familiares mejoren sus condiciones de vida y que lleven estilos de vida más saludables, en general la prevención son todas las acciones tomadas con anticipación para identificar riesgos, con la finalidad de mitigar o evitar daños consecuencias en este caso, mayores costos o eventual muerte por enfermedades prevenibles (77).

Por lo general, la prevención y promoción de la salud, busca ganar y mantener la calidad de vida de un individuo, lo cual comienza con escenarios sociales, interpersonales y personales que promuevan estilo de vida saludable y brinden a las personas la orientación necesaria para tomar un mayor control de sus vidas de manera positiva (76,77).

La nutrición es sustancial porque nos permite que nuestro cuerpo funcione de manera correcto, cada nutriente tiene una función, algunas sustancias permiten a formar diferentes estructuras, como los

carbohidratos, las grasas y las proteínas, porque las vitaminas y los minerales contribuyen al cuerpo, ya que estos contienen toda de estas variedades y encontramos en las verduras y frutas, los adultos han admitido y tienen el conocimiento de la promoción de la salud cuando se les preguntó, pero de hecho cuando se observa no realizan ejercicios, y se ven consumiendo principalmente comidas chatarras, frituras, gaseosas etc..

Así mismo, no les facilita alimentos ricos en verduras y frutas, la mayor parte son carbohidratos no nutritivos, solo comen para llenar el estómago, y en realidad no se dan cuenta de que están consumiendo algún nutriente adicional basado en frutas y verduras para el organismo para mantener el cuerpo sano y crecimiento y los adultos compran en la tienda, si pusieran en práctica o asistieran en charlas educativas reduciríamos drásticamente la diabetes u otras enfermedades crónicas y así sobre todo los adultos ya consumieran sólo alimentos saludables y no tener riesgo a futuro (79).

Por tanto, la alimentación, es un proceso de obtención de un producto, por lo general la alimentación es voluntario, mientras que la nutrición es una serie de procesos que se encuentran y ocurre de manera involuntaria en el organismo, que nos permiten mantenernos con la gran cantidad de energía y necesaria para nuestro en la vida (78).

Su higiene de los adultos según lo entrevistado, llevan adecuado sus higienes, por motivo de la pandemia de COVID 19, ahora más que nunca practican el lavado de manos antes de comer y después de ir al baño o

manipular otras cosas, ya que de esta manera se evita enfermedades infecciosas, como las IRAS y EDAS entre otros, ya que al no lavarse las manos produce acumulación de bacterias.

Así mismo, se concluye que si hay una promoción de la salud en los adultos, no solamente las enfermeras gozan de buena salud también, docentes que son encargados de brindar una buena promoción de salud a los estudiantes practicar y enseñar a los estudiantes para mantener una buena salud de ahí el buen lavado de manos, la buena higiene etc., para que hay una buena promoción de la salud ya que ellos tienen la responsabilidad de promover la buena salud de los estudiantes para así no tener algún tipo de problemas en la salud.

La higiene es el aseo de todos los individuos (adultos), por qué limpiar la casa es muy significativo porque mantiene buena nuestra salud y así vivir una vida saludable, con la higiene física y mental en nuestra vida (80).

Así mismo, los adultos siempre se relacionan con las personas, vecinos amigos, familiares, trabajo, o cuando asisten a las reuniones mantienen una buena comunicación comparten sus opiniones de manera directa, adecuada y lo son respetados y se sienten seguros cuando van platicar con los demás, ya que estas habilidades son fundamentales en todos los entornos que nos podemos encontrar, esto nos permite aprender expresar y comprender a los demás teniendo en cuenta las necesidades e intereses de cada persona tratando de encontrar la solución más satisfactorio para cada persona frente a los problemas.

Por lo tanto, las habilidades sociales, son conjunto de estrategias conductuales y la capacidad de aplicar dichas conductas para ayudarnos a afrontar de forma eficaz una situación social, es decir, aceptable para el sujeto y el contexto social en el que se encuentra, son capaces de expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de manera adecuada a las circunstancias percibidas por el individuo respetando el comportamiento de los demás, por eso, nos hacen mejorar nuestras relaciones personales, sentirnos realizados, conseguir lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan alcanzar nuestro objetivo, además, estos comportamientos son esenciales para interacciones y relaciones efectivas y satisfactorias con los demás (81).

Actividad física, es el movimiento físico de los músculos esqueléticos que una persona pueda realizar en casa, la actividad diría significa que las personas puedan bailar, caminar, subir escaleras y hacer tareas del hogar, entre otros. Es decir, son movimientos corporales que consisten en un movimiento continuo del cuerpo, el cual, cuando se realiza con regularidad, alivia al corazón de su actividad normal y proporciona energía y nutrición a todo el cuerpo, y la inactividad crea el riesgo de contraer alguna enfermedad. El ejercicio y la actividad física juegan un papel muy importante en el mantenimiento de una buena salud a través del ejercicio regular (82).

De acuerdo con la información sistematizada, el adulto entrevistado no suele realizar actividad física y se ejercita saludablemente; es decir, no puede entrenar de 20 a 30 minutos 3 veces por semana;

tampoco está acostumbrado a las actividades diarias, incluido el manejo y los movimientos de todo el cuerpo. También se puede observar que los adultos que no practican actividad física pueden causar problemas como presión arterial alta, problemas cardiovasculares y sedentarismo, y además no toman líquidos de buena cantidad, ya que tomar líquido aproximadamente 2 litros de agua es bueno para nuestra salud.

La actividad física según la organización mundial de la salud (OMS), (84). Es una de las prácticas que más se asocia con condiciones de vida saludable, a diferencia del sedentarismo, la mala alimentación y el tabaquismo, que son factores que inciden negativamente en la salud, especialmente en las enfermedades crónicas no transmisibles.

En la actualidad, los adultos no se informan de los métodos anticonceptivos, las cuales tienen relaciones sexuales sin protección, no se realizan los exámenes médicos ginecológicos, ahí es lo que se contagian de enfermedades de transmisión sexual, y algunas salen embarazadas a temprana edad, por ello las personas deben acudir al centro de salud a pedir información acerca de los métodos anticonceptivos y para que los oriente sobre la salud sexual y reproductiva y así puedan tener un poco de conocimiento.

Lo cual es importante saber que la salud sexual y reproductiva, tanto varón y mujer tienen un impacto de mantener la salud sexual en todas las edades, y así mismo, deben tener acceso a los métodos anticonceptivos lo cual debe ser seguro y eficaz para que así pueda proteger de muchas

infecciones de transmisión sexual, y si las mujeres se sienten seguras de tener hijos se podrán planificarlo para que haya un parto sin riesgo (83).

Los adultos no van al dentista a revisarse los dientes, consumen gaseosas jugos entre otros no se cepillan los dientes todos los días y no se enjuagan la boca cuando comen dulces, también les provoca comezón, mal aliento y es ahí que provoca picadura y mal olor de la boca, las personas cuando no les duele no van al médico, pero si siente alguna molestias se le recomienda que visite al odontólogo dos veces al año ya que es importante que usen enjuague bucal para mantener la boca fresca y en una buena estado.

Se concluye que la salud bucal, es de suma importancia para las personas ya que, es el principal indicador de salud, bienestar y calidad de vida. Así mismo, es muy importante que las personas se cepillan a diario los dientes y usen hilo dental todos los días, ya que esto va prevenir las bacterias bajo control, sin embargo, si las personas no practican una buena higiene, las bacterias pueden causar infecciones orales como caries (84).

Las personas si se sienten orgullosas y felices por los logros de sus seres queridos, expresan sus sentimientos confían en sus familiares se sienten tranquilas y con paz, los demás dicen que no hacen las cosas que hacen los demás, pero creen en sí mismo, es bueno pensar que estas personas son mentalmente sanas, tranquilas, comprensivas con la familia y los amigos, estar solos no se siente bien, por eso van a ser felices y hay que respetar sus decisiones.

Por tanto, la cultura de la paz, es una actividad que promueve la paz, es decir significa la prevención de todos los conflictos que pueden conducir a la violencia y esto conlleva a estar en paz, confianza en la población que puede ejercer la guerra, utilizando medios de comunicación para influir en la mentalidad y normas de comportamiento en la sociedad para que la opinión sea libre, así mismo ayudar a todos los periodistas o medios de comunicación para lograr objetivos, las personas deben brindar información a los periodistas que dan lo mejor de su trabajo, al que están expuesto en zonas de conflicto inminente (85).

Los adultos de hoy en día al cruzar las calles no se dan cuenta, muchos adultos no usan el cinturón de seguridad mientras conducen, ni mucho menos cuando van de copiloto, hay muchos jóvenes al manejar la bicicleta conducen sin casco. Si la familia tiene relaciones con todos, las reuniones lo son todo, pero en la actualidad prefieren estar con celular o hablar por teléfono y también muchas personas cruzan la calle hablando por teléfono o viendo, por ello los accidentes pasan por que no ven el semáforo por estar pendiente en sus celulares.

Por ello, la seguridad vial se encarga de prevenir accidentes automovilísticos, enfatizando que todas las personas deben caminar por la vereda y no cruzar por medio de la calle para prevenir accidentes humanos y animales para que todas las personas conozcan la implementación de las calles y veredas (86).

Resultados encontrados se asemejan con el estudio por Ramos J (87), en su tesis titulada “Factores Sociodemográficos y Acciones de

Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida y Apoyo Social del Adulto. Pueblo Joven la Unión Sector 24 _Chimbote, 2019”. Donde se concluye que, 50,6% (90) llevan una adecuada prevención y promoción de la salud, sin embargo, menos de la mitad tiene una inadecuada prevención y promoción de la salud.

Por otro lado, existe discrepancia con lo investigado por Huamán J (88), denominado “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019”. Donde se concluye que, 51% (64) presentan acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud y el 49% (61) mantienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud.

En conclusión, desde el punto de vista de los adultos, es posible mencionar que priorizan su trabajo y familia; y el poco tiempo que tienen libre lo emplean para realizar actividades sociales; por tal motivo no sienten la necesidad de practicar actividades que promuevan la salud y prevengan enfermedades. No toman conciencia e importancia de desarrollar habilidades personales, aptitudes y mecanismos que permitan elegir opciones saludables para evitar enfermar; concentrándose únicamente en otras actividades; formándose así una rutina diaria de trabajo y con el pasar de los años ésta se ha convertido en una costumbre; por tal motivo no consideran la prevención y promoción de la salud como una solución de las causas primordiales de los problemas de salud, centrándose únicamente en el tratamiento y recuperación.

La propuesta de mejora es que los trabajadores de salud realicen charlas sobre la promoción y prevención de la salud, ya que las enfermedades crónicas aumentan día a día, por ello es importante tomar otras medidas drásticas en salud para mejorar la calidad de vida de todos los adultos idealmente, coordinar con el gobernador para que pueda realizar reuniones con todos los adultos para hablar sobre la importancia de la prevención de enfermedades mientras se promueve la salud, se reducirá la cantidad de personas que enferman hoy en día, la cual el gobernador y el personal de salud deben trabajar juntos para prevenir y promover la salud.

Tabla 3. Del 100% (100) de adultos del centro poblado de Unchus, el 91,0% (91) tienen estilos de saludable y el 9,0% (9) tiene no saludable.

Al analizar la variable, los adultos del centro poblado de unchus, con base en información procesada se puede suponer que la mayoría de los adultos llevan un estilo de vida saludable, lo que significa que depende de sus hábitos diarios para mantenerse en cuanto a la actividad física, siguen una programa de ejercicios planificados, como ejercicio que implique movimientos corporales, manejan el estrés; y también las relaciones interpersonales, interactuar con los demás y tener amplia responsabilidad con su salud, lo son del todo favorable, esto conlleva, porque participan en sesiones educativas, charlas y tienen un conocimientos importante de cultivar y desarrollar buenos hábitos tienen una serie de actitudes y comportamientos que promueven la salud; su alimentación se basa en una dieta equilibrada; esto quiere decir que tienen

patrones de comportamiento saludable, porque no incluye a la población de estudio entre ciertos riesgos, si hay protección, no hay riesgo de enfermedad.

Por otra parte, hablando del estilo de vida, en la actualidad, si son saludables o no, depende en gran medida de sus hábitos y comportamiento que conllevan las personas.

Por otro lado, en centro poblado de Unchus, el porcentaje mínima de adultos no realizan buenos hábitos alimenticios, la mayoría no hacen ejercicio llevan una vida sedentaria, escogen una dieta alta en grasas saturadas, consumen más carbohidratos, frituras, ya que esto los lleva a un estilo de vida no saludable, por otro lado, prefieren automedicarse y simplemente ir cuando su salud se deteriora.

Según, Maya S. (89). el estilo de vida, son actividades diarias de un individuo a lo largo del ciclo de vida, también se conceptualiza como un proceso social o un conjunto de actitudes de personas y comunidades dirigidos a un objetivo, de lograr la salud física, mental y satisfacción espiritual de todas sus necesidades para alcanzar la salud y el equilibrio de la vida.

También se revelan y enfatizan factores variables que determinan un estilo de vida saludable, como la edad, el género, la educación, la ingesta, el peso, las normas familiares y, lo más importante, el comportamiento de cada individuo que no es propicio para la formación de sus hábitos. Los factores que influyen indirectamente en el comportamiento humano y los que influyen directamente en el

comportamiento humano son los comportamientos cognitivos. El estilo de vida, por otro lado, se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción de las características individuales e individuales, la interacción social, las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (89).

De igual forma, los estilos de vida saludables, son procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y conductas de las personas y grupos de población que tiene como la finalidad la satisfacción de las necesidades humanas con el fin de alcanzar el bienestar y la vida. (90).

Los estudios obtenidos son similares con su estudio de, Toapaxi E, (91). Titulado “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores del sector la unión en el barrio Alpamalag perteneciente al Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.” Donde concluye que casi la totalidad mantienen un estilo bueno, un 9% manifestó tener un estilo de vida no saludable. Así mismo difieren con su estudio de Serrano M, (92). En su investigación “estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala” donde se muestra que la mitad tienen un Estilo de Vida no Saludable, mientras que la otra mitad tienen un estilo de vida saludable.

En conclusión, los adultos tienden tener un estilo de vida saludable ya que, un estilo de vida es compartido basado en la interacción entre las condiciones de vida en sentido amplio y los comportamientos individuales

determinados por factores sociales, culturales y características individuales

De todo lo mencionado, en este sentido se recomienda a los profesionales de salud de dicha comunidad, que desarrollen y amplíen programas de promoción preventiva relacionada al estilo de vida saludable, haciendo énfasis la importancia de una dieta nutritiva, y también realizar campañas de sensibilización de la mejora y de cambios de hábitos alimenticios para que así puedan seguir así y entender más y tomar en cuenta las causas y consecuencias que trae de llevar un estilo de vida poco saludable.

Tabla 4. Respecto a los factores sociodemográficos y estilos de vida de adultos del centro poblado Unchus, el 51,0 % (51) son de sexo femenino y 47% llevan un estilo de vida saludable, asimismo el 40,0% (40) tienen edades de 36 a 59 años, la cual el 38% tienen estilo de vida saludable, el 38,0 % (38), grado de instrucción es secundaria, y el 38% tienen estilo de vida saludable, el 77,0 % (77) profesan religión católica, y 70,0% llevan estilos de vida saludable. El 39,0 % (39) de estado civil conviviente, y el 38,0% tienen estilo de vida saludable, el 30,0% (30) de ocupación ama de casa, y llevan una forma de estilo de vida saludable. 63,0% (63) el ingreso económico es menor de 400 nuevos soles y el 59,0% llevan estilo saludable y el 64,0% (64) poseen seguro SIS, de las cuales el 60,0% llevan estilo de vida saludable.

Entre los factores sociodemográficos y estilos de vida se observa la edad que dieron como resultado $\chi^2=6.491$, $gl=2$, $sig=0.039$, siendo el

valor de ($p < 0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, se observa grado de instrucción que dieron como resultado $\chi^2=9.663$, $gl=3$, $sig=0.022$, habiendo el valor de ($p < 0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, así mismo se observa el seguro que dieron como resultado $\chi^2=8.425$, $gl=3$, $sig=0.038$, lo cual existe relación entre las variables. Lo contrario pasó con las otras variables sociodemográficas como son: sexo, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico, en las cuales el nivel de significancia resultó ser mayor al 5% por lo tanto en ellas no existió relación estadísticamente significativa con respecto a los estilos de vida.

El nivel de estudio se relaciona con la edad, ya que en esa edad los adultos son trabajadores y activos la cual realizan más actividades físicas (deportivas, caminar, etc.), porque al realizar todo ello, los va permitir contribuir a una buena salud y a las buenas relaciones sociales.

También, el grado de instrucción está relacionado a percibir la salud de las personas, ya que el individuo con el mayor conocimiento tiende a tomar consciente de muchos riesgos que enfrentan su propia salud y pueden de esta manera buscar ayuda a tiempo mientras las personas con bajo nivel de educación son exactamente lo contrario, muestran actitudes negativas que afecta la vida de sus familiares. Por otro lado, la educación es un factor decisivo y juega un papel importante en el estilo de vida de los adultos, porque facilita el acceso a las informaciones, desarrollar habilidades para enfrentar la vida y de esta manera los adultos actúan en beneficios de su propia salud.

Y el nivel educativo de una persona, podemos decir que es el nivel educativo más alto que ha tenido o sigue teniendo, ya sea que lo haya completado o temporalmente o no lo haya hecho. Como parte del grado de formación, podemos señalar cuatro niveles; inicial, primaria, secundaria y nivel superior (92).

Por último, el tipo de seguro tuvo impacto significativo en el estilo de vida, es decir que los seguros facilitan la atención desde la edad temprana, y ayudan prevenir muchas enfermedades entre los adultos.

Lo cual, en relación a los factores sociodemográficos y estilo de vida, se puede observar que los adultos incluidos en el sistema de aseguramiento llevan un estilo de vida saludable, por lo que es muy importante que los participantes del seguro integral de salud adopten prácticas y hábitos saludables, para permitir a los adultos evitar problemas de salud y reducirlos a corto, medio o largo plazo.

Asimismo, el seguro integral de salud promueve la salud con actividades de campañas. En materia de prevención de la salud, estas campañas están dirigidos a los afiliados que mejoran los hábitos alimentarios, la nutrición y la actividad física, mantienen una buena relación con el medio ambiente, llevan una vida saludable y reducen el estrés, lo que ayudará a los adultos a sentirse bien y vivir mejor por su salud.

Por tanto, se puede decir que un sistema de seguros es un sistema que protege a las personas y sus bienes contra las amenazas, el Seguro Integral de Salud (SIS) o Seguro Social Peruano (Es salud) es obligatorio

para registrarse, para llevar una vida saludable ya que nos facilita para prevenir y reducir cualquier tipo de enfermedades (93).

Del mismo modo, factores sociodemográficos que determinan el perfil de una persona con responsabilidades de cuidado a lo largo plazo incluyen los vínculos familiares, la edad, la relación cuidador y de cuidados, el estado civil, el género, nivel educativo, la situación económica, los ingresos, la situación laboral y la clase social (93).

Con su investigación de Ramos J (94), Son similares cuyo título es: “Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019”, cuyos resultados entre los factores sociodemográficos y estilos de vida se observa con el sistema de seguro dieron como resultado $X^2 = 8,12$ y p-valor = 0,043, siendo el valor ($p < 0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, se observa que el grado de instrucción dieron como resultado $X^2 = 8,32$ y p-valor = 0,039, siendo el valor ($p < 0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

De los adultos del centro poblado de Unchus, se encontró que los factores sociodemográficos y estilos de vida, existe relación estadísticamente significativa con el tipo de seguro y con el grado de instrucción.

Según los resultados obtenidos, las variables sociodemográficas como el sexo, estado civil e ingreso económico no presentaron relación

con los estilos de vida, tal y como también lo determina Mendoza R (21), en su investigación “Factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida en adulto mayores. Comunidad de Balcón en la que concluye que la calidad de vida en adultos es media (80%).

En conclusión, los adultos con un nivel educativo secundario tienen un mejor acceso a la información proporcionada en una variedad de formas, y medios, mientras que los adultos con un nivel educativo bajo tienen menos acceso a estos beneficios, por lo tanto, los adultos que utilizan ambos tipos de seguros disfrutan de una mejor calidad de vida porque tienen acceso a atención inmediata.

Se recomienda a los profesionales de la salud que apunten a estos dos segmentos con más énfasis en los adultos con menos educación y les aconsejen que compren cualquier forma de seguro para que puedan disfrutar de una mejor calidad de vida.

Tabla 5. En cuanto la relación entre acciones de prevención y promoción y estilos de vida en los adultos del total de los encuestados del centro poblado de Unchus se observa que el 92,0% (92) tienen acciones adecuadas y el 88,0% llevan un estilo de vida saludable.

La cual, en los resultados de las acciones de prevención y promoción con estilos de vida en el adulto se observa como resultado $\chi^2=30.390$, $gl=1$, $sig=0.00$ siendo el valor de ($p<0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Al analizar las variables prevención y promoción de la salud y estilo de vida del adulto, se encontró una relación entre ambas, ya que los

adultos pueden recibir suficiente información sobre prevención y promoción de la salud a tiempo y disfrutar de un mejor estilo de vida. Si es necesario, consultar a un profesional de la salud y también realizar actividades físicas como caminar, andar en bicicleta, trotar, manteniendo una dieta balanceada y un adecuado desarrollo mental y buenas relaciones.

Así mismo, estas variables son de suma importancia ya que va permitir promover la salud, de igual modo de cómo eliminar los factores de riesgo de enfermedades, Una sociedad con acceso oportuno a buena y oportuna información no transmisibles que son las principales causas de muerte, así mismo una adecuada prevención y promoción de la salud ayuda a los adultos a formar buenos hábitos de vida.

Por tanto, Pender N (95) señala que los estilos de vida saludables son comportamientos y actitudes diarias que practican las personas con el fin de mantener la salud física y mental. También afirma, el individuo practica dos estilos de vida el bueno donde se practica una adecuada alimentación, actividad física y recreativas, acciones positivas de fortalecimiento emocional y otras. De igual modo existe el estilo de vida malo donde el individuo se alimenta inadecuadamente, consumo de tabaco, alcohol, drogas, inactividad física y otras actividades, la cual son considerados como factores de riesgo que afectan la calidad de vida de los adultos.

Por otro lado, esto se puede por varios factores como en este proyecto en el que se determinó que la mayoría de adultos fueron mujeres las cuales se quedan en sus casas cumpliendo el rol de conviviente y/o

esposa realizando los quehaceres diarios, mientras sus parejas salen a la búsqueda de la canasta familiar. Según los resultados el adulto mayor logra tener una alimentación adecuada y saludable a pesar de que el 63% de ellos tiene un ingreso económico menor a 400 soles mensuales.

En los resultados encontrados, asemejan con su estudio de Rodríguez Y (96), “Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Asentamiento Humano Alberto Romero Leguia Nuevo Chimbote, 2019”. Donde se observa que si existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así mismo es similar con su investigación de Ramos J (97), “Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019” donde indican que los resultados de la prueba Chi Cuadrado entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida dieron como resultados $X^2 = 4,30$ y $p\text{-valor} = 0,038$, siendo el valor ($p < 0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambos variables.

Podemos concluir que, cuantas más medidas de acción de prevención y promoción hay de la salud en adultos, se puede lograr mejores prácticas de estilo de vida, y así llevar mejor la calidad de vida.

Se sugiere seguir trabajando de manera grupal y organizado con adultos y realizar actividades de prevención y promoción de la salud para practicar buenos hábitos de vida a través de charlas, sesiones educativas,

talleres, visitas domiciliarias y otras actividades en los establecimientos de salud.

VI. CONCLUSIONES

- Se caracterizó, que del total de los adultos más de la mitad son de sexo femenino, menos de la mitad tienen grado de instrucción secundaria, estado civil conviviente y de ocupación ama de casa y la mayoría profesan la religión católica, tienen ingresos económicos menos de 400 soles, así mismo la mayoría de los adultos cuentan con el seguro SIS.
- Se caracterizó, casi todos los adultos del centro poblado de Unchus tienen acciones de promoción y prevención adecuadas y menos porcentaje inadecuadas.
- Se caracterizó que la mayoría de los adultos del centro poblado tiene estilo de vida saludable y menos de la mitad no saludable.
- Se explicó que, al realizar la prueba de Chi cuadrado, entre factores sociodemográficos y estilos de vida en el adulto del centro poblado de Unchus se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida; edad, grado de instrucción y seguro, pero no se encontró la relación con sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.
- Se explicó, al realizar la prueba Chi cuadrado, entre las acciones de prevención y promoción de la salud con el estilo de vida se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

VII. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados y conclusiones a las autoridades regionales y locales, con el fin de sensibilizar a las personas y poder generar comportamientos saludables, y así mejorar las acciones con un trabajo en equipo y con el personal capacitado a través de las campañas que promueven la salud en cuanto al estilo de vida así mismo brindar a conocer la prevención y promoción de enfermedades fomentando estrategias y actividades preventivas.
- Así mismo, informar al puesto de salud para que puedan realizar visitas domiciliarias y que puedan informar de la salud que ayuden a llevar un estilo de vida saludable a través de programas preventivos y de promoción de la salud, permitiendo así reducir los factores de riesgo de los adultos.
- Socializar los resultados y conclusiones de esta investigación a los adultos en el centro poblado de Unchus, con la finalidad de lograr que la población participe en la creación de acciones de promoción preventiva para mejorar los estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quintero M. La salud de los adultos mayores. [internet]. una visión compartida. 2ª Edición. Washington. [Consultado 23 de Set. De 21]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Organización mundial de salud. Promoción de la salud [línea]. [consultado 25 de Set. de 21]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
3. Organización Panamericana de Salud. Nuevas estrategias y planes para mejorar la salud e n las Américas son consideradas por países que integran el Comité Ejecutivo de la OPS. [internet]. Washington; 2016. [Consultado 25 de Set. 21]. Disponible en: [OPS/OMS | Nuevas estrategias y planes para mejorar la salud en las Américas son consideradas por países que integran el Comité Ejecutivo de la OPS \(paho.org\)](#)
4. Rincón de la salud. Promoción de la salud a nivel mundial. Organización Internacional del Trabajo. [internet]; 2021. [consultado 4 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.rincondelasalud.com/es-ES/noticias/promocion-de-la-salud-nivel-mundial>
5. Lizaraso F, Ruiz E. Hacia una nueva medicina preventiva. [internet]. lima; 2016. [consultado 4 de Oct. de 21]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2016000200001
6. Peña A. Necesidad de crear programas de prevención y promoción en el adulto medio que afronta el envejecimiento. [internet]; 2018. [consultado 4 de oct. de 21]. Vol. 20, N°. 1. Disponible en: [Necesidad de crear programas de](#)

prevención y promoción en el adulto medio que afronta el envejecimiento. |

Peña Anglín | MULTIMED (sld.cu)

7. Coronel J. La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. Medisan [Internet]. 2020. [Citado el 16 de mayo 2021]. Disponible en: URL. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S10293019201700500700018&lng=es.
8. Organización Panamericana de salud. Taller Estrategias de Promoción de la Salud de los trabajadores En América Latina y El Caribe. [internet]. Marzo 20 de 2020. [citado el 16 de mayo 2021]. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf
9. Landinez N, Contreras K, Castro A. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. [internet]; 2012. [consultado 4 de Oct. de 21]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008
10. Ministerio de Sanidad. Promoción, prevención y atención a los problemas de salud [Internet]. España: Ministerio de Sanidad; 2020 [citado 4 de Oct. de 21]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2016/4Prom_Prev_Prob_salud.pdf
11. Munayco C. Análisis Situación de la salud en el Perú; 2019. [internet] [consultado 4 de Oct. de 21]. Perú; 2019. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis/Asis_peru19.pdf
12. EsSalud. organiza Semana de Prevención de Cáncer Ginecológico. [internet]; 2019. [consultado 4 de Oct. de 21]. Disponible en:

<http://www.essalud.gob.pe/essalud-la-libertad-organiza-semana-de-prevencion-de-cancer-ginecologico/>

13. Munayco C. Ministerio de salud. Análisis de Situación de Salud del Perú 2019. [internet]. Perú; 2019. [consultado 17 de Nov. de 21]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis/Asis_peru19.pdf
14. EsSalud. Áncash promueve la prevención sobre el VIH Sida [internet] [consultado 4 de Oct. de 21]. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-ancash-promueve-la-prevencion-sobre-el-vih-sida/>
15. Roberto C. Áncash: Fortaleciendo la Respuesta del Gobierno Nacional y Regional a la Emergencia. [internet]. [consultado 17 de Nov. de 21]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53612/OPSPERCOVID19210001-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Toapaxi E, Guarete Y, Cusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos. (Revista de investigación – Salud Pública). Unión, Cotopaxi – Ecuador, 2017. [citado el 17 de Nov. de 21]. Recuperado a partir de: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966>
17. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la Ciudad de Machala, 2018. [Tesis pregrado] Ecuador, 2018. [citado 29 de Oct. de 21] disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARRIA%20SERRANO.pdf>

18. Chavarría P, Barrón V, Rodríguez A. “Estado nutricional de adultos mayores activos y su relación con algunos factores sociodemográficos Chile 2017” [internet] Chile; 2017. [consultado 14 de octubre de 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000300005
19. Pujay E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020”. [Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Trujillo-perú; 2020. [consultado 14 de Oct. de 21]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19914>
20. Mendoza R. Factores sociodemográficos asociados a la calidad de vida en adultos mayores. Comunidad de Balcón. Distrito de Tambo. Ayacucho, 2019. [internet]. Ayacucho- Perú; 2019 [Consultado 14 de Oct. de 21]. Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3815>
21. Tantaleán A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. [Tesis para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Tarapoto –Perú; 2020. [consultado 14 de Oct. de 21]. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3866>
22. Febre T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019. [Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Chimbote Perú;

2019. [consultado 11 de Oct. De 21]. Recuperado a partir:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19901>
23. Aniceto T. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz - Ancash, 2020. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Huaraz –Perú 2020. [Consultado 12 de Oct. de 21]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19042>
24. Huaman J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Chimbote; 2021. [consultado el 13 de abril de 2022]. Disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_9dde1c408e25082c04503cb136c24594
25. Pender N: biografía y teoría de la promoción de la salud. [internet] [consultado 12 de Oct. de 21]. Disponible. <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
26. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de Salud. Promoción de la salud. [internet] [consultado 12 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
27. Pfeiffer M. Persona humana. [internet]. Université de Paris; 2017. [consultado 14 de Oct. de 21]. Disponible en:
<https://salud.gob.ar/dels/entradas/persona-humana>

28. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de Salud. Promoción de la salud. [internet] [consultado 12 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
29. Medina O. El Cuidado Florence Nightingale. [internet]; 2017. [consultado 14 de oct.-21]. Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53807548/El_Cuidado_Florence_Nightingale-with-cover-page-v2.pdf?Expires=
30. Responsabilidad Social Empresarial y Sustentabilidad. Responsabilidad Social. [internet] México; 2019 [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.responsabilidadsocial.net/la-responsabilidad-social-que-es-definicion-concepto-y-tipos/>
31. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [internet]; 2020. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
32. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición. [internet]. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
33. Positivalia. Crecimiento espiritual. [internet]. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://positivalia.com/que-es-el-crecimiento-espiritual/>
34. Santos I. Las relaciones interpersonales. [internet]. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.farodevigo.es/opinion/2013/11/20/relaciones-interpersonales-17333884.html>
35. Medlineplus. El estrés y su salud. [internet];2021[consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

36. Organización Mundial de la Salud. La Promoción de la Salud. [INTERNET].
[consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
37. Scielo. La prevención en salud. [internet]; habana; 2018. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000100015
38. Universidad internacional de valencia. Educación para la salud. [internet]; ciencias de salud; 2018. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en:
<https://www.universidadviu.com/pe/actualidad/nuestros-expertos/educacion-para-la-salud-definicion-y-metodos-fundamentales>
39. Ministerio de sanidad. Los hombres y el cuidado de la salud. [internet]; 2019 [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en:
<https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/hombresycuidado09.pdf>
40. Ministerio de educación. Proyección a la comunidad. [internet]. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en:
https://www.mineduc.gob.gt/CENTROS_EDUCATIVOS_PRIVADOS/documentos/aseguramiento_calidad/Art%C3%ADculo%2014%20Proyecci%C3%B3n%20a%20la%20Comunidad.pdf
41. Wikidocks. Estilos de vida saludable. [internet]. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

42. Martínez C, Parco E, Yalli A. Factores Sociodemográficos que Condicionan la Sobrecarga en el Cuidador Primario del Paciente Pediátrico Con Leucemia en un Instituto Especializado – 2018. [internet]. Lima – Perú; 2018. [consultado 17 de Oct. de 21]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3969/Factores_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20
43. Ministerio de sanidad. Promoción de la salud. [línea] [consultado 15 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>
44. Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida. [internet]. 2021. [consultado 17 de Oct. de 21]. Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms>
45. Papalia E, Harvey L, Cameron J. Desarrollo del Adulto y Vejez. [internet]. Universidad Iberoamericana; México. [consultado 22 de Oct. de 21]. Disponible en: <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0764.%20Desarrollo%20del%20adulto%20y%20vejez.pdf>
46. Hernández R, Fernández C, del Pilar M. Metodología de la investigación, 5ta Ed [Internet]. [visitado el 5 de Dic. de 21]. Recuperado a partir de: www.FreeLibros.com

47. Huairé E. Método de investigación. Material de clase. [internet]; 2019. [consultado 5 de Dic. de 21]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huairé.inacio/35.pdf>
48. Martínez C, Parco E, Yalli A. Factores Sociodemográficos que Condicionan la Sobrecarga en el Cuidador Primario del Paciente Pediátrico Con Leucemia en un Instituto Especializado – 2018. [internet]. Lima – Perú; 2018. [consultado 17 de Oct. de 21]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3969/Factores_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20
49. Real academia española: edad [internet]; 2020 [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
50. Eustat. Nivel de instrucción [internet]. [consultado 1 de nov. de 21]. disponible en: https://www.eustat.eus/documentos/opt_1/tema_276/elem_11188/definicion.html
51. Council of europe. Religión y creencias [internet]. [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
52. Diccionario panhispánico del español jurídico. Estado civil. [internet]; 2021. [consultado 1 de nov. de 21]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estado-civil>
53. International de Inicio Organization. Ocupación. [internet] [consultado 1 de nov. De 21]. Disponible en: <https://ilostat.ilo.org/es/topics/employment/>

54. Scielo. Marco teórico y conceptual sobre la Distribución del Ingreso. [internet] [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: <http://www.economia.unam.mx/secss/docs/tesisfe/yvbsp/1.pdf>
55. Rankia. ¿Qué es un seguro? ¿Qué tipos de seguros existen? [internet] [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: <https://www.rankia.com/blog/mejores-seguros/2449635-que-seguro-tipos-seguros-existen>
56. Coomeva Eps. La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. [internet] [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: <http://eps.coomewa.com.co/publicaciones.php?id=9663#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,saludable%20y%20para%20mantenirse%20sanos.>
57. Scielo. Estilos de vida [internet] [consultado 1 de Nov. de 21]. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html
58. Universidad UB. Código de ética para la investigación. [Visitado el 27 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.bausate.edu.pe/investigacion/images/docpdf/Codigo.de.Etica.pdf>
59. Instituto nacional de estadística. Sexo. [consultado 10 de May. de 22]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484&op=30307&p=1&n=20>

60. Perez P. Edad. [consultado 10 de May. de 22]. Disponible en:
<https://definicion.de/edad/>
61. El aprendizaje en la edad adulta. Características definitorias y diferenciales.
[consultado 10 de May. de 22]. Disponible
en:<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/06/Ebook-Aprendizaje-Edad-Adulta-OK.pdf>
62. Ucha F. Definición de Educación secundaria. [internet]. [consultado el 10 de
May. de 22]. Disponible en:
<https://www.definicionabc.com/general/educacion-secundaria.php>
63. Marin A. Religión. [internet]. [consultado 15 de May. de 22]. Disponible en:
<https://economipedia.com/definiciones/religion.html#:~:text=La%20religi%C3%B3n%20es%20un%20conjunto,mal%20y%20qu%C3%A9%20objetivo%20persigue.>
64. Conceptos Jurídicos. Estado Civil. [Internet]; Lima [Consultado 19 de Ago.
de 22]. Disponible en: <https://www.conceptosjuridicos.com/pe/estado-civil/>
65. Instituto Nacional de Estadística. Ocupación. [Internet] [consultado el 19 de
Ago. de 22]. Disponible en:
<https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?txt=C38Dndices20de20ocupaci%C3%B3n&c=4614&p=1&n=20>
66. Euroinnova. Ingreso económico. [Internet] [Consultado el 19 de Ago. de 22].
Disponible en: <https://www.euroinnova.pe/blog/que-es-un-ingreso-economico>

67. Plataforma digital única del Estado Peruano. Planes del Seguro Integral de Salud (SIS). [Internet]; 2020 [Consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.gob.pe/130-seguro-integral-de-salud-sis>
68. Medina R. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. pueblo joven porvenir “b” sector 12 _ Chimbote, 2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote; Perú; 2020. [consultado 3 de May. de 22]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19247/ADULTOS_FACTORES_MEDINA_CARRASCO_ROSALVINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
69. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, Perú, 2020. [consultado 3 de May. de 22]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
70. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano ricardo palma_chimbote, 2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, Perú, 2020. [consultado 3 de May. de 22]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/AD_ULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

71. Medina R. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. pueblo joven “la unión” sector 25 _chimbote, 201. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote; 2020. [consultado 8 de May. de 22]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/21209>
72. Paz E. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano – villa magisterial II etapa, nuevo chimbote_2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote; 2020. [consultado 13 de May. de 22]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19515>
73. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano Ricardo palma_chimbote, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, Perú; 2020. [consultado 14 de May. de 22]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/20017>
74. Medina R. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. pueblo joven “la unión” sector 25 _Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, Perú; 2020. [

- consultado 14 de May. de 22]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/21209>
75. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, Perú; 2020. [visitado 14 de May. de 22]. Disponible:
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/20017>
76. GestarSalud. Promoción y la prevención en la salud. [Internet];2022 [consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en:
<https://gestarsalud.com/2022/03/24/que-es-eso-de-la-promocion-y-la-prevencion-en-la-salud/#:~:text=%E2%80%9CLa%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,sanos%E2%80%9D%2C%20indica%20la%20experta>
77. Ministerio de Salud y Protección Social. Alimentación saludable. [Internet]; 2022. [consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
78. Hernández A. Nutrición. [Internet] [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <http://www.inatacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20Dr.,De%20su%20definici%C3%B3n%2C%20el%20Dr.>
79. Martinez E. Hábitos Higiénicos en Educación Primaria. [Internet] [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en:

https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2100/1/Len_Expsito_Francisco_TF_G_EducacinPrimaria.pdf

80. Neuron. Habilidades sociales: definición, tipos, ejercicios y ejemplos. [Internet];2022 [Consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/>
81. Becerro M. Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida. [Internet] [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf;jsessionid=3BEA03EAC469EBD8F7E0DD583195024D?sequence=4>
82. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet];2020 [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
83. Organización Mundial de la Salud. Salud Sexual. [Internet]; 2022 [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
84. Mayo Clinic. Salud bucal: una ventana a la salud general. [Internet]; 2022 [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>
85. Minedu. Cultura de la paz. [Internet] [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos%20Digitales/3o%20Recursos%20Digitales%20TS%20BY->

SA%203.0/CIENCIAS%20SOCIALES/U4%20pp%2084%20cultura%20de%20paz.pdf

86. Mundo Liderman. ¿Qué es seguridad vial? [Internet]. [consultado 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://liderman.com.pe/que-es-seguridad-vial/#:~:text=La%20seguridad%20vial%20es%20el,usar%20correctamente%20la%20v%C3%ADa%20p%C3%BAblica>
87. Ramos J. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. Chimbote; 2020 [consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19292>
88. Huaman J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Chimbote; 2021. [consultado el 13 de abril de 2022]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_9dde1c408e25082c04503cb136c24594
89. Maya S. Los estilos de vida saludables. [Internet] visitando el 21 de mayo del 2022, Recuperado a partir de: <https://es.calameo.com/read/000686447c42f0887223f>
90. Organización mundial de la salud. Estilo de vida saludable. [internet] [visitado el 19 de Ago. de 22]. Recuperado a partir de: 21 de octubre del 2020,

Recuperado a partir de: <https://sersaludables.org/enbusca-de-un-estilodevidasaludable/#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20y%20el%20ejercicio,f%C3%ADsico%20mental%20y%20social%E2%80%9D>

91. Toapaxi E. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores del sector la unión en el barrio alpamalag perteneciente al cantón pujilí, provincia de cotopaxi. [Requisito previo para optar por el Título de Licenciada de Enfermería.]. ecuador; 2019. [consultado 9 de May. de 22]. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/29449/2/PROYECTO%20FINAL%20ESTILO%20DE%20VIDA%20ERIKA%20TOAPAXI.pdf>
92. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala. [Tesis previa a la obtención del título de licenciada en enfermería]. Loja, Ecuador; 2018. [visitado 14 de May. de 22]. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20628>
93. Martinez C, Parco Eunice, Yalli A. Factores Sociodemograficos Que Condicionan La Sobrecarga En El Cuidador Primario Del Paciente Pediatrico Con Leucemia En Un Instituto Especializado – 2018. [Trabajo Académico para optar el Título de Especialista en Enfermería en Cuidado Enfermero en Oncología]. Lima;2018. [consultado 20 de Ago. de 22]. Recuperado a partir de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3969/Factors_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-

,Factores% 20sociodemogr%C3%A1ficos,de% 20la% 20poblaci%C3%B3n% 20(14).

94. Ramos J. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. Chimbote; 2020 [consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19292>
95. Pender N. Nivel De Estilo De Vida de los Alumnos Universitarios de la Escuela Superior De Tlahuelilpan. [consultado 18 de Ene. de 23]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n7/p4.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20Nola%20Pender%20el%20Estilo,desarrollo%20de%20la%20persona%20humana.>
96. Rodríguez Y. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Asentamiento Humano Alberto Romero Leguia_Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. Chimbote; 2022 [consultado 20 de Ago. de 22]. Recuperado a partir: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/27103>
97. Ramos J. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería].

Chimbote; 2020 [consultado el 19 de Ago. de 22]. Disponible en:

<https://hdl.handle.net/20.500.13032/19292>

ANEXOS

Anexo 01: Instrumento de recolección de datos



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



Autor: Dra. Vílchez Reyes, María Adriana

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS

1. **¿Marque su sexo?**
 - a) Masculino (.) b) Femenino (.)

2. **¿Cuál es su edad?**
 - a) 18-35 años b) 36-59 años c) 60 a más

3. **¿Cuál es su grado de instrucción?**
 - a) Analfabeto b) primaria c) secundaria d) superior

4. **¿Cuál es su religión?**
 - a) católico (a) b). Evangélico c) Otras

5. **¿Cuál es su estado civil?**
 - a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e). Separado

6. **¿Cuál es su ocupación?**
 - a) Obrero b) Empleado c) Ama de casa d) Estudiante
 - e) Otros

7. **¿Cuál es su ingreso económico?**
 - a) Menor de 400 nuevos soles b) De 400 a 650 nuevos soles
 - c) De 650 a 850 nuevos soles d) De 850 a 1100 nuevos soles
 - e) Mayor de 1100 nuevos soles

8. **¿Cuál es el sistema de seguro que tiene?**
 - a) Es salud b) SIS c) Otro seguro d) No tiene seguro

ANEXO 02

CUESTIONARIO SOBRE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



Autor: Dra. Vílchez Reyes, María Adriana

Nombre:.....

Se agradece con anticipación la atención prestada.

Marque la calificación de acuerdo a las acciones de prevención y promoción.

N°	Comportamiento del usuario	CALIFICACIÓN			
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su comunidad?				
04	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (No refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
05	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
06	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
07	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
08	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
09	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
HIGIENE					
10	¿Se lava las manos con agua y				

	jabón aplicando la técnica adecuada?				
11	¿Realiza el baño corporal diariamente?				
12	¿Realiza el lavado de dientes mínimo 3 veces al día?				
13	¿Mantiene higiénica y en orden su ropa?				
14	¿Lava los alimentos antes de consumirlos?				
15	¿Mantiene en orden y limpieza la vivienda?				
16	¿Mantiene ventilada su vivienda?				
17	¿Mantiene limpio su baño o letrina?				
18	¿Realiza el mantenimiento de su servicio higiénico o su letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
19	¿Sabes escuchar y sabe cuándo hablar?				
20	¿Influencia y regula las emociones de otra persona?				
21	¿Escucha con atención y está dispuesto(a) a discutir los problemas?				
22	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
23	¿Alienta la participación y la cooperación?				
24	¿Orienta y enseña?				
25	¿Confía en el grupo y estimula las decisiones de grupo?				
26	¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
27	¿Es expresivo(a), espontánea y seguro?				
28	¿Tiene una personalidad activa?				
29	¿Defiende sus derechos?				
30	¿No presenta temores en sus comportamientos?				
31	¿Posee usted comunicación directa, adecuada, abierta y franca?				
32	¿Posee usted seguridad en expresarse con los demás?				
33	¿Su comportamiento es respetable por los demás?				
34	¿Se comunica fácilmente con				

	toda clase de personas?				
ACTIVIDAD FISICA					
35	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m:subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿practicar deportes?				
36	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
37	¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
38	1 ¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (Aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
39	¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección?				
40	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
41	¿Usa un método anticonceptivo?				
42	¿Se hace exámenes médicos ginecológicos?				
43	¿Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva				
SALUD BUCAL					
44	¿Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor?				
45	¿Usa hilo dental?				
46	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
47	¿Tiene exámenes regulares odontológicos?				
48	¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
49	¿Evita el consumo de tabaco y el alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
50	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
51	¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada?				
52	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las				

	personas?				
53	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a?				
54	¿A veces se siente realmente inútil?				
55	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
56	¿Siente mucho aprecio por mí mismo/a?				
57	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
58	¿Tiene una actitud positiva hacía mí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
59	¿Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada?				
60	¿Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad?				
61	¿No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle?				
62	¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución?				
63	¿Si maneja bicicleta usa casco?				
64	¿Usted camina por las veredas?				
65	¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
66	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				
67	¿Si Usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar, camina por la izquierda con el tráfico de frente, ¿si van en grupo caminen en fila?				



ANEXO 03
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS



ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Autores Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil-Ripoll, C. (2016). Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados. *Universitas Psychologica*, 15 (4).

<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.aeem>

CONTENIDO ÍTEMS	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	
Matriz de saturaciones de los factores de la escala de HPLP – II de la solución de cuatro factores: F1. Responsabilidad hacia la salud F2. Actividad física. F3. Nutrición F4. Crecimiento espiritual y relaciones interpersonales					
1.-Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.					
2.-Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.					
3.-Sigo un programa de ejercicios planificados					
4.-Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.					
5.-Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.					
6.- Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)					
7.-Leo o veo programas de televisión acerca del					

mejoramiento de la salud.					
8.-Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)					
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores.					
9.-Tomo algún tiempo para relajarme todos los días					
10.-Creo que mi vida tiene un Propósito					
11.-Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras					
12.-Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.					
13.-Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar.					
14.-Miro adelante hacia al futuro					
15.-Paso tiempo con amigos íntimos					
16.-Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días.					
17.-Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.					
18.-Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como: nadar, bailar, andar en bicicleta).					
19.-Me siento satisfecho y en paz conmigo (a)					
20.-Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.					
21.-Estoy consciente de lo que es importante para					

mí en la vida.					
22.- Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí					
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores					
23.-Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados					
24.-Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.					
25.-Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios					
26.- Mantengo un balance para prevenir el cansancio.					
27.- Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo					
28.-Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo					
29.-Tomo desayuno					
30.-Busco orientación o consejo cuando es necesario.					
31.-Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos					
32.- Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas					
33. Duermo lo suficiente					
34. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas(fideos) todos los días					
35. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.					

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

- F1: Actividad física: de 8 ítems ($\alpha = 0.81$; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”).
- F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “12.- Creo que mi vida tiene propósito”).
- F3: Manejo del estrés de 8 ítems ($\alpha = 0.59$; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”).
- F4: Nutrición de 9 ítems ($\alpha = 0.64$; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”).
- F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros”).
- F6: Responsabilidad hacia la salud, compuesto por 9 ítems ($\alpha = 0.74$; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”).

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin (LorenzoSeva, 1999). Se usó el programa FACTOR 7.2 (Ferrando, 2005 y Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert (Muthen & Kaplan, 1992). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a

partir del análisis paralelo (Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLP-II, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

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

Anexo 04: Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE
CHIMBOTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD**



**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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

La presente investigación en Salud se titula: **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS _HUARAZ, 2021** y es dirigido por el estudiante Giraldo Chavez Ela, investigador de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Recolectar datos sobre los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto, para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de una llamada telefónica. Si desea, también podrá escribir al correo 1212181021@uladech.edu.pe para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

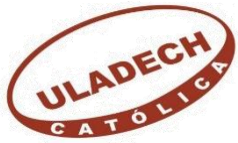
Nombre:.....

Fecha:.....

Correo electrónico:.....

Firma del participante:.....

Firma del investigador (o encargado de recoger información):.....



DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO



Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS**

Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE UNCHUS _HUARAZ, 2021 Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

GIRALDO CHAVEZ, ELA
DNI: 72090639

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

11%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo