



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN
ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE
CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019**

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

AUTORA

CAUSHI OBREGON, JHOSELYN GIOVANNA

ORCID: 0000-0002-8823-6063

ASESORA

ARANDA SÁNCHEZ JUANA RENÉ

ORCID ID: 0000-0002-7745-0080

CHIMBOTE-PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Caushi Obregón, Jhoselyn Giovanna

ORCID ID: 000-0002- 8823-6063

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

ASESORA

Aranda Sánchez, Juana René

ORCID: 0000-0002-7745-0080

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

JURADO

Cóndor Heredia Nelly Teresa

ORCID ID: 0000-0003-1806-7804

Estrada Yamunaque Natalia

ORCID ID: 0000-0003-3667-6486

Castillo Figueroa Nelly

ORCID ID: 0000-0003-2191-7857

FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Cóndor Heredia Nelly Teresa

Presidente

Estrada Yamunaque Natalia

Miembro

Castillo Figueroa Nelly

Miembro

Aranda Sánchez, Juana René

Asesora

AGRADECIMIENTO

Quiero dar gracias especiales: A esta prestigiosa casa de estudios Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la salud y Escuela de Enfermería.

A los Padres de Familia, del Centro Poblado de Chavín por darme las facilidades del caso para la ejecución del presente trabajo de investigación.

Al equipo de salud que labora en el Centro de Salud de Chavín por brindarme las facilidades, en cuanto a los datos brindados para realizar el presente estudio.

JHOSELYN GIOVANNA

DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre Ceferina, quien es el pilar fundamental en mi vida, por su apoyo, consejos, y por ayudarme en los momentos difíciles y estar siempre conmigo en todo momento.

A mi hermano Nelson por estar siempre conmigo, apoyándome y dándome consejos, por estar conmigo en los momentos difíciles y darme todo su cariño, y demostrarme lo importante que soy para él.

JHOSELYN GIOVANNA

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como enunciado del problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019?, el cual tuvo como objetivo general determinar la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019. Tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño no experimental de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 100 adolescentes con anemia, a quienes se le aplicó un instrumento de estilos de vida, utilizando la técnica de la encuesta online. Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSSv 25.0 para sus análisis se elaboraron cuadros de frecuencias simples y porcentuales de una sola entrada. Resultados del 100% de los adolescentes con anemia de C.P de Chavín-Independencia el 84% tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 16% tienen un estilo de vida saludable. Se concluyó que los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín-Independencia se determinaron que la mayoría de los adolescentes tiene un estilo de vida no saludable.

Palabras claves: Adolescentes, Estilos de vida

ABSTRACT

The present research work had as statement of the problem: What is the characterization of the lifestyles in adolescents with anemia in the CP of Chavín-Independencia, 2019?, which had as general objective to determine the characterization of the lifestyles in adolescents with anemia in the CP of Chavín-Independencia, 2019 Quantitative type, descriptive level with non-experimental design of a single box. The sample consisted of 100 adolescents with anemia, to whom an instrument of styles of life, using the online survey technique. The data were processed in the statistical package SPSSv 25.0 for their analysis, simple and percentage frequency tables of a single entry were elaborated. Results of 100% of adolescents with anemia of C.P de Chavín-Independencia, 84% have an unhealthy lifestyle, while 16% have a healthy lifestyle. It was concluded that the lifestyles of adolescents with Chavín-Independencia C.P anemia were determined that the majority of adolescents have an unhealthy lifestyle.

Keywords: Teens, Lifestyles

CONTENIDO

	Pág.
1 TITULO.....	i
2 EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3 FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4 AGRADECIMIENTO.....	iv
5 DEDICATORIA.....	v
6 RESUMEN	vi
7 ABSTRACT.....	vii
8 CONTENIDO.....	viii
9 INDICE DE TABLAS.....	ix
10 INDICE DE GRAFICOS.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.2 Bases teóricas de la investigación.....	9
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Diseño de la investigación:.....	15
3.2 Población y Muestra.....	16
3.3. Definición y Operacionalización de Variables Estilos de Vida.....	16
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	18
3.5. Plan de Análisis.....	19
3.6. Matriz de Consistencia.....	20
3.7 Principios éticos	22
IV. RESULTADOS.....	23
4.1. Resultados.....	23
4.2 Análisis De Resultados.....	30
V. CONCLUSIONES.....	42
5.1 Conclusiones.....	42
Referencias Bibliográficas.....	45
Anexos.....	56

INDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA1.....	24
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN-INDEPENDENCIA, 2019	
TABLA2.....	25
ESTILO DE VIDA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.	
TABLA3.....	28
ESTILO DE VIDA EN EL APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.	

INDICE DE GRAFICOS

	Pág.
GRAFICO N° 1.....	24
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 2.....	26
ALIMENTACIÓN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 3.....	26
ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 4.....	27
MANEJO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN–INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 5.....	29
APOYO INTERPERSONAL EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 6.....	29
AUTORREALIZACIÓN EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	
GRAFICO N° 7.....	30
RESPONSABILIDAD EN SALUD EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVIN –INDEPENDENCIA, 2019	

I. INTRODUCCIÓN

La causa más notable de la anemia en el mundo es por la falta de hierro por lo cual se dan tanto en países con bajos recursos y los más desarrollados. Por esa razón podemos ver que, en Cuba, la anemia ferropénica constituye un inconveniente de salud que afecta principalmente a adolescentes que están una etapa fértil o en algunos casos cuando estén embarazadas. Por esta razón podemos analizar que esto comienza a causa de elementos nutricionales, el balance y metabolismo del hierro y algunos aspectos socioculturales que quebrantan directa e indirectamente en esa condición (1).

La anemia tanto como en las adolescentes y las adultas jóvenes causa algunos efectos negativos en su rendimiento cognitivo y sobre todo en su crecimiento. Existen casos en que una adolescente se embaraza, la anemia incrementa la morbilidad y mortalidad materna, así mismo aumentando posibilidades de que haya problemas en el bebé, produciéndole un impacto negativo sobre el hierro corporal del lactante. Por otra parte, la anemia también produce un impacto en la actualidad y con el tiempo también causara algunos problemas en el futuro (2).

Se dice que la anemia establece un grave problema en la salud de las personas en el mundo, que agrava a miles de personas habitantes las cuales las más afectadas son las mujeres que están lactando, que están en proceso de fertilidad y en otros casos embarazadas dentro de ello también encontramos a los ancianos y adolescentes. Se podría decir que esta enfermedad causa ciertos problemas que alteran el cuerpo de la persona, tales como el poder contagiarse fácilmente de alguna enfermedad, debilidad en el cuerpo y la falta de crecimiento, además de

ello podría producir la disminución en la transmisión de hierro al feto y así mismo producir también un parto precoz (3).

Teniendo en consideración lo expresado líneas arriba, me planteo el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019?

Para dar respuesta al enunciado del problema se ha planteado como objetivo general:

Determinar la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019.

Para poder lograr el objetivo general planteado, fueron necesarios los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019.
- Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín-Independencia, 2019.

En pocas palabras se puede decir que la anemia es un problema muy frecuente en la salud pública ya que día a día va aumentando en los adolescentes, generando así una carga significativa para el desarrollo del adolescente y por lo tanto también sobre la sociedad en términos sociales y económicos. Por este motivo me motive a realizar el presente trabajo de investigación que tiene como finalidad erradicar la anemia, por lo cual se realizara un breve estudio para tener un mejor conocimiento

sobre el problema, la información que adquiriremos será de gran ayuda para poder plantear destrezas que nos ayuden a disminuir y prevenir la anemia en los adolescentes del C.P de Chavín, así esperando que por el presente trabajo se pueda reducir la incidencia de anemia.

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño no experimental de una sola casilla; que lleva por título, Caracterización de los estilos de vida en adolescentes con anemia en el C.P de Chavín–Independencia,2019.La muestra estuvo conformada por 100 adolescentes a quienes se les aplico un instrumento de recolección de datos. Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SSP 25.0 para sus análisis se elaboraron cuadros de frecuencias simples y porcentuales de una sola entrada. Esta investigación permite brindar un aporte para el conocimiento de comportamiento de la variable en la población seleccionada y a partir de ello se puedan seguir realizando más investigaciones sobre el tema en otros contextos.

El centro de salud del C.P de Chavín está ubicada en el Distrito de Independencia -Provincia de Huaraz, cuenta con personales de salud como: Licenciada en enfermería, Obstetricia, Técnica en Enfermería y un Médico. Presta atención en las siguientes enfermedades: Gastritis, Anemia, Tuberculosis, además brinda servicio de control a los niños y madres gestantes, brinda atención con el SIS, los días de atención son de lunes a sábado.

La calidad de alimentación de los habitantes del C.P. de Chavín son bajas esto debido a la falta de economía, ya que los padres no tienen trabajos estables y no tienen el dinero suficiente para poder solventar en su casa, debido a este problema no se logra tener una adecuada alimentación en la familia, por lo cual se presentan

ciertas enfermedades que causan algunos problemas dentro de su etapa de vida. En las costumbres de la población encontramos que los pobladores tienen una cierta distinción en cuanto a la curación de sus enfermedades ya que ellos se basan en una curación ciertamente natural ya que emplean el uso de hierbas medicinales tales como la ortiga negra, weshuyu, chupa sangre, llantén, muña y de algunos alimentos que son cultivados en el lugar como la papa, trigo, habas y cebada.

La vestimenta de la población es de una manera básicamente humilde ya que ellos desde sus antepasados han optado por el uso de ropas que tengan una cierta llamada de atención tales como en las mujeres el uso de las polleras bordadas con la lana de oveja, los sacos , el sombrero de oveja , el llanque ,la jacurana y la manta, en el caso de los varones el uso de pantalones y chompas hechas con la lana de oveja la cual les es de ayuda en la época de frío ya que les sirve de abrigo.

Según el alcalde del C.P de Chavín, Distrito de Independencia refiere que los adolescentes de la comunidad no tienen un adecuado estilo de vida en cuanto a su alimentación y son propensos a contraer fácilmente distintas enfermedades.

Como resultado el 100% de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín-Independencia, el 84% tienen un estilo de vida no saludable, el 16% tienen un estilo de vida saludable.

Se concluyó que los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín-Independencia se determinaron que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes:

Antecedentes Internacionales

Ramírez C. (4), En su trabajo de investigación Incidencia de Anemia ferropénica en adolescentes embarazadas atendidas en la consulta externa de un hospital de Guayaquil-2019. El objetivo es determinar la incidencia de anemia ferropénica en adolescentes embarazadas. El tipo de estudio es descriptivo, cuantitativo. Conclusión, existe un alto porcentaje de gestantes menores de edad con esta enfermedad, que tienen alto riesgo de complicar su salud y de su hijo. Como conclusión: el alto porcentaje de gestantes de menor edad que poseen esta enfermedad, lo cual les podría causar alguna complicación en su salud tanto a la madre como a su hijo.

Sagñay F. (5), En su investigación titulada Prevalencia de anemia y factores de riesgos asociados en los estudiantes de octavo a tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Carlos María de la Condamine Cantón Pallatanga, provincia de Chimborazo, periodo 2017-2018. Tuvo como objetivo determinar la prevalencia de anemia y factores de riesgos asociados en los estudiantes de octavo a tercer año de Bachillerato en la Unidad Educativa Carlos María de la Condamine, Cantón Pallatanga, Provincia de Chimborazo. Se realizó un análisis estadístico de reducción de dimensiones mediante modelo lineal general univariado para comprobar la relación existente entre éstas. Se concluye que la prevalencia total de la población encontrada de anemia fue de 23.3% y los parámetros que determinan el índice de anemia (hematocrito y hemoglobina) corresponde al 34% del total de la población adolescente.

Barcenes S. (6), En su trabajo de investigación titulada Prevalencia de anemia ferropénica y desnutrición en los escolares que asisten a la Unidad Educativa Velasco Ibarra del cantón Guamote, provincia de Chimborazo, 2017. El objetivo fue determinar la prevalencia de anemia ferropénica y desnutrición en los escolares que asisten a la Unidad Educativa Velasco Ibarra del cantón Guamote, provincia de Chimborazo 2017. Se recolectaron 628 muestras biológicas para la obtención de datos se realizó la toma de medidas antropométricas para los análisis de laboratorio se determinó los índices eritrocitarios primarios y secundarios. Se concluyó que los índices de anemia en los estudiantes son de 1.12% en el bloque 2, 0,81% en el bloque 3 y 1,35% en el bloque 5 de la población de estudio, además existen casos que tienen tendencia ya a una anemia leve y estos fueron en porcentajes de 12,92%, 11,17%, 13,01% y 12,84%.

Antecedentes Nacionales

Mendoza V. (7), En su trabajo de investigación titulado Cuidado de enfermería en paciente con anemia en el servicio de carteras - crecimiento y desarrollo del Hospital III Yanahuara Es Salud Arequipa - 2018. El objetivo de la presentación de caso era aumentar los índices de hemoglobina del paciente para evitar daños irreversibles, este objetivo se logró mediante los cuidados y seguimientos del caso. El tipo de estudio fue descriptivo. En conclusión la alimentación con hierro, y la suplementación de micronutrientes y el sulfato ferroso, así mismo la búsqueda, la atención y la concientización a los padres se encontró la posibilidad de aumentar los niveles de hemoglobina así impedir algunos daños que puede causar la anemia.

Ruiton J. (8), En su trabajo de investigación titulada Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima-2020. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima. El tipo de investigación es sustantiva, siendo su diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo. Se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana. Lo anterior se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral $-.000 < 0.05$, Rho $-.640$), además el nivel de relación es positiva moderada entre ambas variables.

Díaz J. (9), En su trabajo de investigación Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith-Trujillo, 2019. La población se constituyó por 61 estudiantes, con una muestra de 61 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Institución; el tipo de estudio fue descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. Como resultados se tiene que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría poco saludable y solo 24.1% lleva un estilo de vida saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que en cuanto al Índice de Masa Corporal, 0% delgadez de los estudiantes evaluados, 50% se encuentran con un estado nutricional normal, 25.9% se encuentra con sobre peso y el 8.6% se encuentra con obesidad; según la talla para la edad, 8.6% presentan talla baja.

Antecedentes Regionales:

Morales R. (10), Mejorando el cumplimiento de la profilaxis de sulfato ferroso y ácido fólico en gestantes adolescentes del centro de salud Monterrey, Independencia-2018. Tiene como objetivo concientizar a las gestantes y población en general, que se atienden en el Centro de Salud Monterrey, de la adherencia al tratamiento con sulfato ferroso y de la buena alimentación durante la gestación. El tipo de estudio fue cuantitativo-descriptivo. Conclusión: La mayoría de los trabajos de investigación nos indican los efectos de la anemia ferropénica en la gestación, tales como los partos prematuros, el riesgo de hemorragia en el parto, el retardo de crecimiento intrauterino, el bajo peso al nacer, malformaciones en el recién nacido y más.

Nole D. (11), Determinantes sociales de salud relacionados con anemia en adolescentes que acuden al centro de salud Pampa Grande, tumbes-2017. Tuvo como objetivo valorar determinantes sociales en la salud que están relacionadas con la anemia. El estudio es de investigación cuantitativa de tipo correlacional de corte transversal. Resultados: Pudimos ver que el 58 % de los adolescentes presentaron anemia leve y el 42% anemia moderada. Dentro de ello el determinante socioeconómico como: la ocupación de la madre guarda mucha relación estadística significativa con la prevalencia de la anemia.

Cadillo C. (12), En su investigación titulada Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro- Huaraz, 2017. Teniendo como objetivo general: determinar los factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro – Huaraz, 2017. La población de este estudio es de 115 estudiantes de Enfermería de la

Universidad San Pedro, la muestra fue de 89 estudiantes de la escuela de enfermería que cumplan los criterios de inclusión establecidos. El estudio es de tipo cuantitativo, correlacional, transversal de diseño no experimental. Se concluye que el 38% de los estudiantes de enfermería tienen un adecuado hábito alimenticio frente a un 62% que su hábito alimenticio es inadecuado. (12)

2.2 Bases teóricas de la investigación

Estilo de vida

E.L. Jaimes, dice que el estilo de vida es un tema muy importante dentro de la sociedad ya que por ese motivo se han realizado estudios de distintas disciplinas. Además, se dice que se originó dentro del campo de las culturas, las cuales definieron también como aquellos estándares de comportamiento que se dan grupalmente en las cuales la sociedad es una de las influencias más notables. El incremento conceptual sobre los estilos de vida dentro de la salud significativamente ha sido negativo a causa de las conductas racionales de algunos individuos las cuales podría producirles riesgos en su salud (13).

P.A. Sanabria-Ferrand, dice que el cambio del problema simplemente no se puede dar voluntariamente, sino también se da por alguna decisión propia que haya sido reflexionado y que tenga la necesidad de poder desarrollarse, a sí mismo dentro de ello también lograr el desarrollo de la sociedad, la cual puede beneficiar la confirmación de algunos valores así mismo lograr una expansión colectiva. A si mismo puede presentarse un resultado un poco complicado a causa de algunos factores ya sean personales, ambientales o sociales que se encuentren recientes, también se dan por alguna relación interpersonal (14).

W. Cockerham, Nos describe que son aquellos patrones de conducta, que se establecen a partir de otras elecciones que crean los seres humanos y están establecidos por las oportunidades de vida que les manifiesta el contexto en que se desarrollan; en esta propuesta se concentra claramente una relación lógica entre las opciones de vida y las circunstancias de vida (15).

P. Casado, Nos menciona que son los procesos sociales, practicas, las conductas y los comportamientos de los sujetos y el conjunto de una población que satisface sus necesidades para obtener un adecuado bienestar. La importancia de los estilos de vida dentro de la salud en la actualidad es notable, pero a pesar del interés que tiene la salud el estilo de vida no es constituida como un estudio nuevo (16).

E. Becoña, describe al estilo de vida en los adolescentes como un conductor a lograr un estilo de vida saludable. Además, se dice que es la conducta de las personas y el estado frecuente de salud, por lo general en el término de salud se manifiesta por cómo se siente la persona. Esto se manifiesta por las distintas formas de vida por la sociedad consumidora que son perjudiciales para la salud. La promoción de los estilos de vida saludable es ansiada y factible, de sumo interés para las personas que necesitan un cambio dentro de su vida futura (17).

Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable son los hábitos y costumbres que cada individuo realiza para lograr un progreso y una prosperidad. Además, es una forma de vida, que básicamente esta con un mínimo de contaminación, estrés y factores perjudiciales en la salud y el bienestar de la persona en todas sus dimensiones, un buen estilo de vida saludable se lleva con una dieta adecuada, ejercicio, recreación y la prevención de las enfermedades con las medidas adecuadas (18).

Estilo de vida no saludable

Según la FAO, Menciona que el aumento de enfermedades no transmisibles es debido a las dietas inadecuadas y el estilo de vida poco sano que cada día va aumentando en distintos países del mundo. Al aumentar el bienestar, las dietas de las personas tienden a ser exquisitas logrando así una inadecuada alimentación ya que mayormente son alimentos altos en grasa, sales y carbohidratos que hacen daño al cuerpo (19).

Sobre los aspectos saludables, se manifiesta que los hábitos de las personas son poco estables, porque los comportamientos preservadores de la salud varían al pasar el tiempo o también porque los hábitos pueden tener distintos objetivos, sin estar presididos por ningún conjunto de conocimientos. Se podría decir que si una persona tiene un comportamiento preservador o en otros casos no la tiene se debe a estimulaciones, que dependen del concepto que tiene la persona de las enfermedades, o de acuerdo al modelo de sociedad de su alrededor, de lo que se podría decir que para poder lograr estar sanos no depende de nuestro conocimiento (20).

Anemia

M. Bastos Oreiro, nos dice que es aquella enfermedad en la sangre que se da por la baja concentración de hemoglobina dentro de nuestro organismo, ya que la hemoglobina es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos, además dentro de ello se encuentra el oxígeno para el transporte y utilización de los tejidos de nuestro organismo. Además, encontramos a los glóbulos rojos que son aquellas partículas de sangre que son los encargados de poder transportar el oxígeno a los tejidos, que son originados dentro de la medula ósea. En casos de que provenga la

cantidad de hemoglobina en la sangre causara algunos síntomas en la persona tales como el cansancio, un poco de irritabilidad, dentro de ello también se presentará palidez, no tolerara al ejercicio y además presentara una aceleración en cuanto a su ritmo cardiaco (21).

Wilma B. Freire, menciona que Comúnmente la anemia se da a causa de la deficiencia de hierro, la cual es uno de los mayores problemas nutricionales en todo el mundo. A pesar de tener algunos conocimientos para poderlas enfrentar aun no podemos erradicar ese problema. El documento empieza por la evaluación de la dimensión del problema y de esa manera se plantea aquellos resúmenes para realizar el diseño, la realización y la demostración del impacto que existe del complemento con hierro y la fortaleza, para poder realizar algunas cuantas intervenciones adecuada, para poder disminuir extensamente el problema llamado anemia por la falta de hierro (22).

La adolescencia

Según la OMS, nos dice que la adolescencia es un periodo de proceso que comienza con la pubertad. Es un estado vital entre la pubertad y la edad adulta, su duración varía de acuerdo a las distintas funciones, ya sean científicas y psicológicas, habitualmente su inicio varía entre los 11 y 13 años y su término a los 21 años (23).

La adolescencia es una etapa de cambio donde se marca una transformación de un niño a ser un adulto. Es llamada adolescencia ya que las personas son básicamente jóvenes que todavía no son adultos, pero tampoco niños. La llegada de la adolescencia significa la aparición de capacidades tales como afectivas, desarrollando emociones como el amor. Además, el adolescente se vuelve más

autónomo, empieza a elegir sus amistades y a las personas a quien va a querer, empezará a actuar de una manera más sutil (24).

Dimensiones de Estilos de Vida

Alimentación:

Una adecuada alimentación es de suma importancia dentro de la salud para que nuestro cuerpo tenga un buen funcionamiento. De esta manera podemos decir que la salud es el principal motivo que tienen en cuenta los miembros dentro de una sociedad desarrollada, por esa razón la elección de alimentos debe de ser adecuados ya que los alimentos son de gran ayuda para poder envejecer con una buena calidad de vida sin presencia de problemas en nuestra día a día. El consumo de alimentos debe de ser modificado y se debe de regir a algunos principios basados en una dieta óptima (25).

Actividad y ejercicio:

Conocida también como Preparación Física que hace parte de los Estilos de Vida Saludable, ya que juega un papel importante en la prevención de enfermedades que no son transmisibles. Para que se pueda conseguir algunos beneficios se debe de realizar diariamente, por lo menos con una duración de 30 minutos, estos pueden ser continuos o en pausas. Es de mucha importante que el ejercicio físico sea manejado como un medicamento; por esa razón, es posible que deba ser prescrito por un especialista en el tema (26).

Manejo del estrés:

El manejo del estrés comienza con una evaluación demasiado sincera de cómo reaccionamos frente a las situaciones de estrés. A partir de allí, puedes equilibrar

las maneras poco saludables de reanimarse con algunas técnicas más útiles.

Analizando se puede ver que en estos tiempos es difícil evitar el estrés por la presencia de las altas demandas de tiempo y atención que rivalizan entre sí. Pero la buena manera de lidiar con buenas habilidades nos ayuda a manejar el estrés, además de esa manera puedes combatir el estrés de una manera más saludable (27).

Se podría decir que en los adolescentes es una cuestión absolutamente acelerado. La cual quiere decir, que no es una cuestión estrictamente de humor, de estado de ánimo o únicamente emocional, sino que es un vinculado de elementos que transgreden a la percepción, pero que es forjada a lo largo de una vida con una mejor consciencia y estabilidad. La persona adolescente puede tener aspectos de autorrealización en cuanto a sus experiencias, especialmente en el aspecto afectuoso, donde se centra mucho de su atención y esfuerzo; pero el conseguir la autorrealización sería una cuestión bastante discutible y complejo. Pero se daría debido a un asunto de atención. Podemos observar que los adolescentes en su institución conservan proyectos que tienen que ver con la parte académica, pero muy poco basada en su proyecto de vida (28).

Autorrealización:

Los adolescentes dentro de su autorrealización, tienen una cuestión demasiada exponencial, por lo cual no se basa precisamente en el humor, cambio en el estado de ánimo el estado emocional, Sino que está vinculado a algunos factores que transgreden en el factor emocional. En el adolescente puede presentarse ciertas experiencias tales como en el aspecto afectuoso, ya que se centra básicamente en su atención y esfuerzo (29).

Responsabilidad en salud:

Cuando hablamos de los adolescentes y de la salud en ellos, podemos analizar que son un elemento sumamente básico dentro de la sociedad tanto en su desarrollo social, económico y también político. Por esa razón en la actualidad se brindan ciertos programas para promover la salud, básicamente enfocados en el contexto socioeconómico, político, jurídico y cultural, al ambiente grupal, familiar y lo más primordial en el desarrollo individual del adolescente (30).

III. Metodología

3.1. Diseño de la investigación:

Tipo y nivel de investigación

Cuantitativo-Descriptivo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativo ya que se utilizó datos números y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida, mientras que el nivel descriptivo busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice (31).

Diseño de la investigación no experimental de una sola casilla: Consistió en seleccionar la muestra sobre la realidad de la problemática que deseo investigar. En esta muestra se hizo averiguaciones y se empleó el siguiente tipo de problema (31).

X  Y

Donde:

X: Es la variable estilos de vida

Y: Es la población, adolescente del C.P de chavín-independencia, 2019

3.2 Población y Muestra.

Población: El universo estuvo conformado por 100 adolescentes del C.P Chavín, integrantes entre mujeres y varones mayores de 12 años.

Muestra: Para la muestra se tomó en cuenta el total de la población.

3.3. Definición y Operacionalización de Variables Estilos de Vida

Definición Conceptual:

Según Bassetto M.: Es el Hábito de vida o forma de vida, que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas no saludables. Se concibe como la unidad de lo social y lo individual, es la realización de la personalidad en la práctica social diaria, en la solución de sus necesidades. Este se determina por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida (32).

Definición Operacional: Para la investigación se refiere a aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen los adolescentes con anemia del C.P de Chavín– Independencia y que emplean en su cotidiano vivir. Se considerará como favorables si cuentan con un puntaje de 75 a 100 y como desfavorable si el puntaje es menor de 75 puntos.

Para su valoración se tomará en cuenta las siguientes dimensiones:

Alimentación

- Comer Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Consumir alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. 20

- Consume 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluir en la comida el consumo de frutas.
- Escoger comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Leer las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Actividad y Ejercicio

- Hacer ejercicios por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.
- Diariamente realizar actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

Manejo del Estrés

- Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.
- Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.
- Realiza actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Apoyo Interpersonal

- Se relaciona con los demás.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Autorrealización

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.

Responsabilidad en Salud

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta su molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnicas: Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizaron las técnicas de la encuesta online.

Instrumento: Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sechrist, Pender. Que está constituida por 25 ítems divididos en 6 dimensiones como sigue:

3.4.1. Alimentación (6 Ítems)

3.4.2. Actividad y ejercicio (2 Ítems)

3.4.3. Manejo del estrés (4 Ítems)

3.4.4. Apoyo interpersonal (4 Ítems)

3.4.5. Autorrealización (3 Ítems)

3.4.6. Responsabilidad en salud (6 Ítems)

3.5. Plan de Análisis.

Procedimientos Para La Recolección De Datos:

Para la recolección de datos del proyecto de trabajo de investigación se consideró la siguiente:

- 3.5.1. Se les informo y se les solicito el consentimiento a los padres de los adolescentes del Centro Poblado de Chavín.
- 3.5.2. Se realizó una coordinación con los pobladores dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna en donde se aplicó el instrumento.
- 3.5.3. Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- 3.5.4. Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- 3.5.5. El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de forma personal y directa por cada participante.

Análisis Y Procesamiento De Los Datos:

- Los datos fueron procesados en el paquete estadístico con mayúsculas SPSSv, 25 y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de Consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>Caracterización de los estilos de vida en adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019.</p>	<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la caracterización de los estilos de vida en los adolescentes con anemia en el C.P de Chavín-Independencia 2019.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los adolescentes con 	<p>Estilos de Vida</p>	<p>TIPO:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACION:</p> <p>Descriptivo</p> <p>DISEÑO: No experimental de una sola casilla</p>

		<p>anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín-Independencia, 2019. 	<p>TECNICA:</p> <p>Encuesta online</p> <p>POBLACIÓN:</p> <p>Estuvo conformada por 100 adolescentes de ambos sexos.</p> <p>MUESTRA: Se obtuvo una muestra de 100 adolescentes de ambos sexos.</p>
--	--	--	---

3.7 Principios éticos

Dentro del principio de protección a las personas se implica que las personas que son sujeto de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino que también deben protegerse sus derechos fundamentales si se encuentran en situación de vulnerabilidad. Así mismo en el principio de beneficencia y no maleficencia toda investigación debe tener un balance riesgo-beneficio positivo y justificado, para asegurar el cuidado de la vida y el bienestar de las personas que participan en la investigación. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios, del mismo modo en el principio de justicia el investigador debe anteponer la justicia y el bien común antes que el interés personal. Así como, ejercer un juicio razonable y asegurarse que las limitaciones de su conocimiento o capacidades, o sesgos, no den lugar a prácticas injustas (33).

Dentro del principio de integridad científica el investigador tiene que evitar el engaño en todos los aspectos de la investigación; evaluar y declarar los daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, el investigador debe proceder con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes y datos. Además, debe garantizar la veracidad en todo el proceso de investigación, desde la formulación, desarrollo, análisis, y comunicación de los resultados, del mismo modo en el principio de libre participación y derecho a estar informado las personas que participan en las actividades de investigación tienen el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y fines de la investigación que desarrollan o en la que participan (33).

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados

TABLA 1

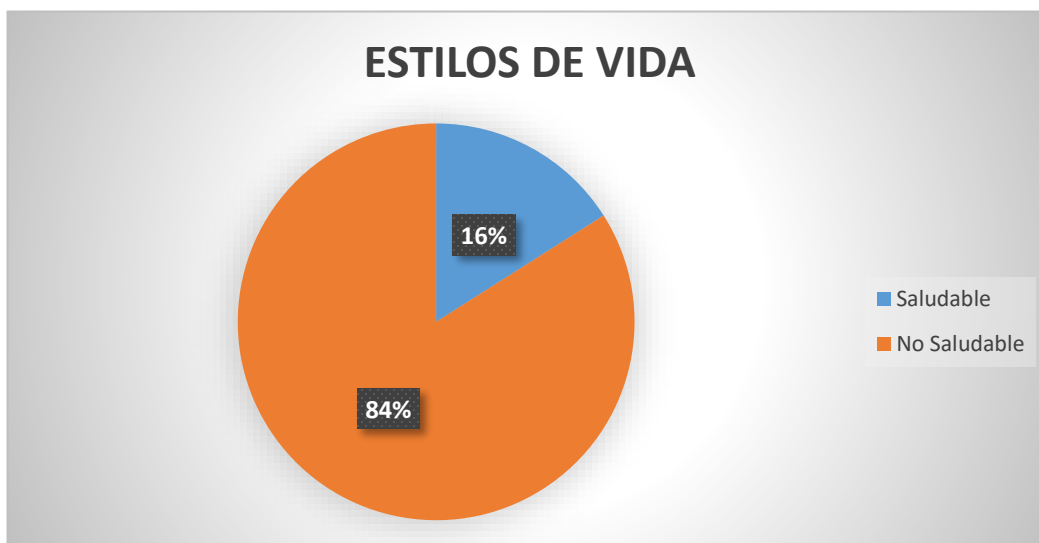
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.

Estilos de vida	n	%
Saludable	16	16.0
No saludable	84	84.0
Total	100	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

GRÁFICO N°1:

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

TABLA 2

ESTILO DE VIDA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA, MECANISMOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.

Alimentación	n	%
Saludable	23	23.0
No saludable	77	77.0
Total	100	100 %

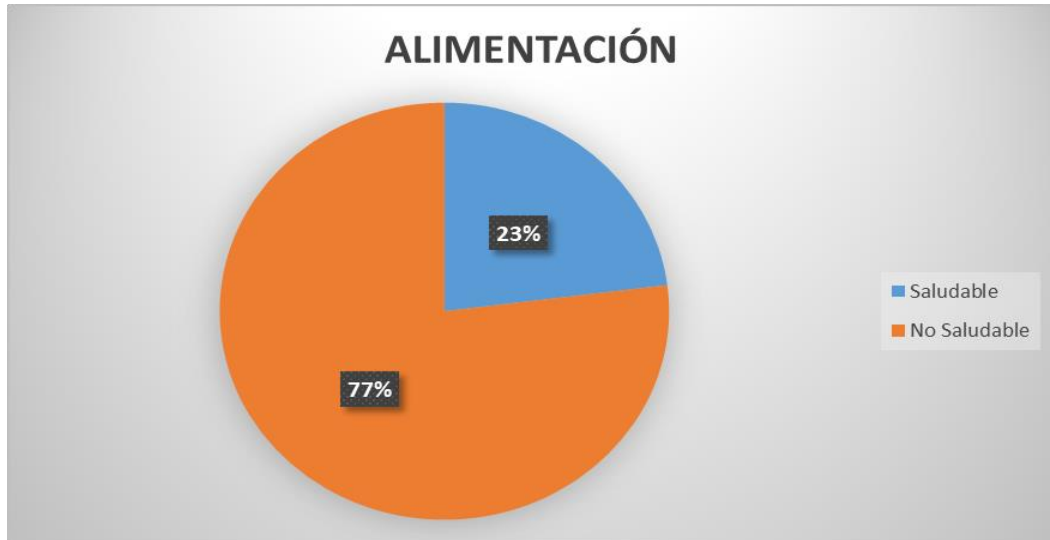
Actividad y Ejercicio	n	%
Saludable	10	10.0
No saludable	90	90.0
Total	100	100 %

Manejo de Estrés	n	%
Saludable	20	20.0
No saludable	80	80.0
Total	100	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín -Independencia ,2019

GRÁFICO N°2:

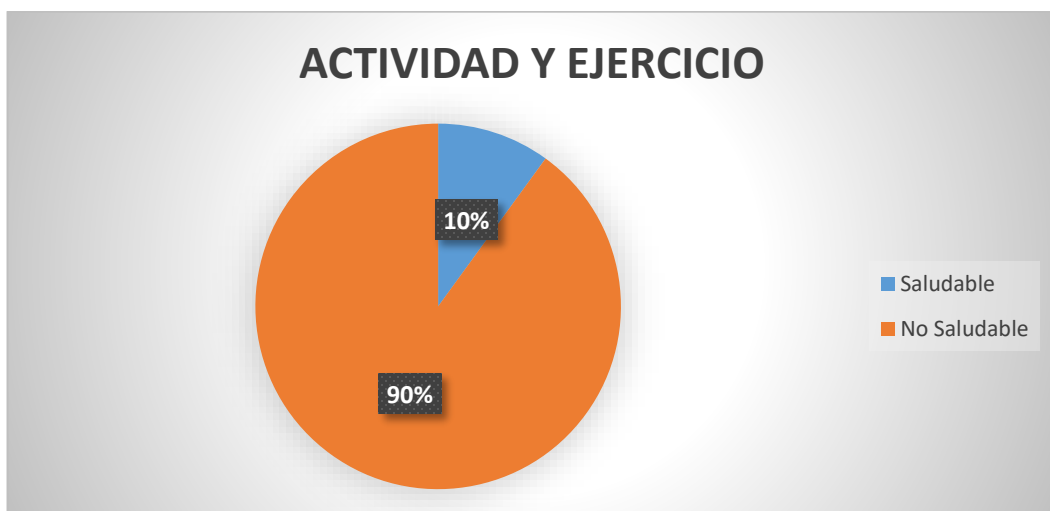
ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

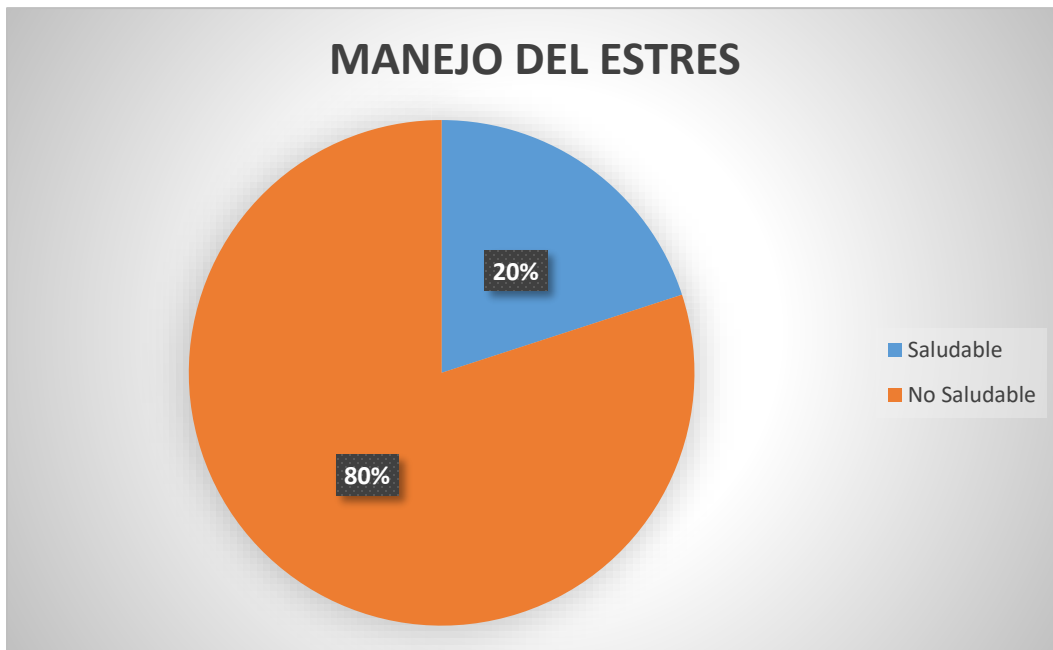
GRÁFICO N°3:

ACTIVIDAD Y EJERCICIO EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN- INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín -Independencia, 2019

GRÁFICO N°4:
MANEJO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P
DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia ,2019

TABLA 3

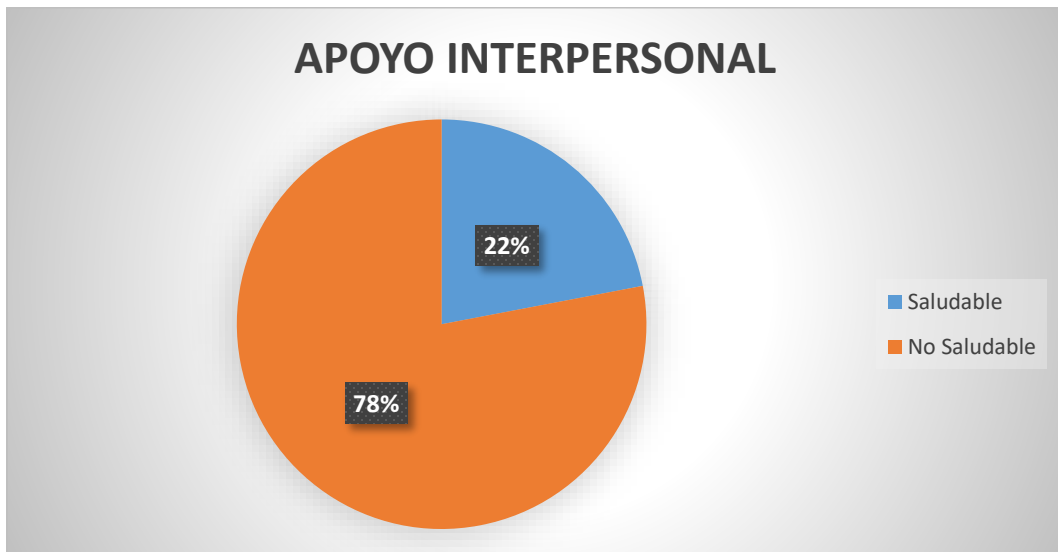
ESTILO DE VIDA EN EL APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.

Apoyo Interpersonal	n	%
Saludable	22	22.0
No saludable	78	78.0
Total	100	100 %
Autorrealización	n	%
Saludable	26	26.0
No saludable	74	74.0
Total	100	100 %
Responsabilidad en Salud	n	%
Saludable	5	5.0
No saludable	95	95.0
Total	100	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín - Independencia ,2019

GRÁFICO N°5:

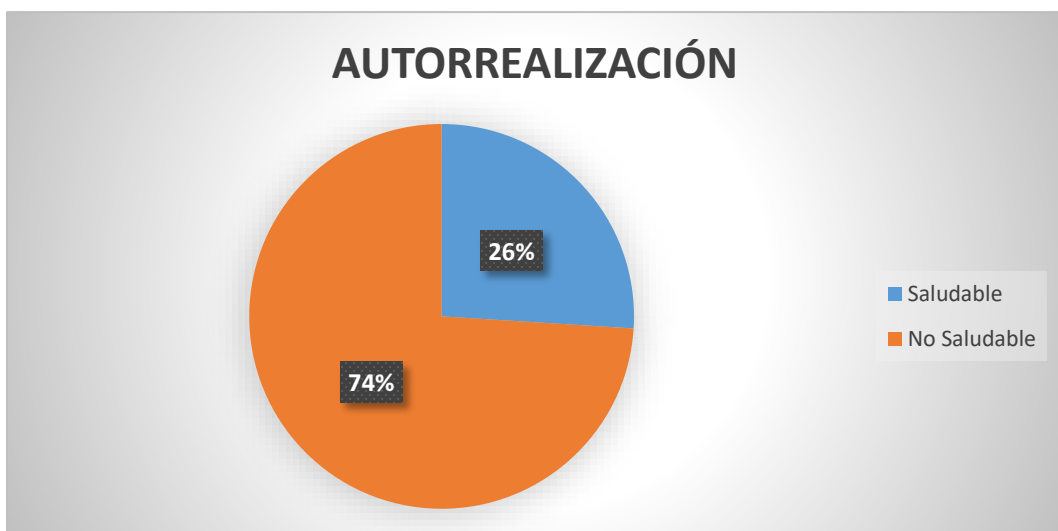
APOYO INTERPERSONAL EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

GRÁFICO N°6:

AUTORREALIZACIÓN EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN- INDEPENDENCIA, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

GRÁFICO N°7:

**RESPONSABILIDAD EN SALUD EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN
EL C.P DE CHAVÍN-INDEPENDENCIA, 2019.**



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en adolescentes con Anemia en el C.P de Chavín-Independencia, 2019

4.2 Análisis De Resultados

TABLA N°01

En la tabla y gráfico N° 01, se observa que el 84% de los adolescentes con anemia de C.P de Chavín del Distrito de Independencia tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 16% tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados similares a la investigación son los resultados obtenidos por Pantoja D. (34), en su estudio denominado. Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2. Los resultados de la presente investigación han determinado que el 32 % de los estudiantes beneficiarios del comedor Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Ciclo 2017-2, se obtuvo que el 32 % de la población posee un muy saludable estilo de vida, seguido del 54% que posee un estilo de vida saludable y un 14% que posee un estilo de vida poco saludable.

Los resultados similares a la investigación son los de Echevarría G. (35), en su investigación titulada, Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X Ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018. Los resultados Del 150 de Universitarios de la Escuela de Farmacia y Bioquímica del V I al X ciclo, el 20% de universitarios tienen estilos de vida saludables y el 80%, tienen sus estilos de vida no saludables.

Los resultados similares son los obtenidos por Lujan M. (36), en su estudio titulado Asociación entre Los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente. Institución Educativa “José Domingo Atoche”- Distrito de Pátapo. Lambayeque.2016.En sus resultados el 86.4% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y solo el 13.6% tienen estilo de vida saludable.

Los resultados que difieren son los obtenidos por Quiñones M.(37), en su investigación titulada Estilos de vida en personas con anemia drepanocítica en el Cantón San Lorenzo- 2017. Como resultado se obtuvo que el 88,8% de las personas encuestadas tienen un estilo de vida saludable lo cual significa que estas personas están cuidando de su salud, mientras que el 11,1% tiene un estilo de vida poco saludable.

Los resultados que difieren son los obtenidos por Ramos G. (38), en su investigación titulada Estilos de Vida y su Influencia sobre el Estado Nutricional en Escolares Adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya– 2017. Sus resultados fueron las siguientes, presentan en mayor parte de estudiantes un estilo de vida saludable siendo un 60%, y un 40% presenta un estilo de vida poco saludable; siendo en ambos casos más mujeres quienes llevan estilos de vida saludables y poco saludables; no se tiene a ningún estudiante con un estilo de vida muy saludable y tampoco no saludable.

Los resultados que difieren son los de Fernández A. (39), en su estudio titulado Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, para el recojo de información se empleó el cuestionario estilo de vida conformado por 48 preguntas tipo Likert. Sus resultados fueron que el 76% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable mientras que el 16% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable.

Se manifiesta que el estilo de vida es básicamente la vida individual que lleva una persona mejor dicho la forma de vida que llevan, del mismo modo se determina como una conducta motivadora ,esto indica la manera personal en que el hombre se desarrolla dentro de la sociedad, en la actualidad podemos ver que la familia es considerada como un grupo con circunstancias de vida parecidas y que conservan un estilo de vida propio, donde se estipula la salud de la familia y los miembros quienes lo conforman (40).

Según la OMS el estilo de vida es considerado como la forma de vida del ser humano que está basada en pautas para un comportamiento adecuado, por esta razón es de suma importancia realizar un estudio social sobre los estilos de vida saludable para que así se pueda conocer la calidad de vida y estado de salud que presentan en la actualidad (41).

El estilo de vida saludable es considerado como todo aquello que conserva una adecuada alimentación, practica de ejercicios, manejo de estrés adecuado, descanso confortable, higiene permanente, comunicación con el entorno, y una paz espiritual consigo mismo, esto ayuda a mantener un estilo de vida saludable y así en el futuro tener una mejor salud y una calidad de vida (42).

Según el análisis de resultados de los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín Distrito de Independencia, la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable esto es debido a que no llevan una adecuada forma de vida ya que en vez de cuidar su salud lo perjudican con su forma de vivir, de esta manera afectando la calidad de vida que puedan tener en el futuro. Por estos motivos los adolescentes son más propensos a contraer enfermedades, debido a esto es necesario brindar charlas educativas para dar a conocer los daños que puede causar y de esta manera llevar a la reflexión a todos los pobladores para así obtener un estilo de vida saludable de los adolescentes.

TABLA N°02

Se observa que del 100% de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín del Distrito de Independencia, el 77% tienen una alimentación no saludable y el 23% tiene una alimentación saludable, el 90% realizan actividades y ejercicios no saludables y el 10% realizan actividades y ejercicios saludables, el 80% manejan el estrés de forma no saludable y el 20% manejan el estrés de forma saludable.

Los resultados se asemejan a lo investigado por Sánchez E.(43), en su investigación titulada Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018. Respecto a los resultados se aprecia la distribución según la dimensión alimentación del estilo de vida en los estudiantes, que el 87.6% presentan un estilo de vida no saludable, frente a 12.4% que tienen estilo de vida poco saludable, según la dimensión actividad física que el estilo de vida de los

estudiantes, observándose que el 38.1% (23 estudiantes) tienen un estilo de vida no saludable, frente a 61.9% (46 estudiantes) con un estilo de vida poco saludable.

Los resultados se asemejan a lo investigado por Quispe Y. (44), en su investigación titulada Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017. Respecto a los resultados el 26.3% de los encuestados practica una actividad física, y el 73.7% indica que no practica ninguna actividad; la cual se cataloga como no saludable. Según la dimensión estrés el 62,2% tienen un estilo de vida no saludable y 82 estudiantes es el 37,8% tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados que difieren a lo investigado son los obtenidos por Tito R. (45), en su investigación titulada Estilos de vida de los Adolescentes que Acuden al Centro de Salud de Huáncan, 2019. Respecto a los resultados se puede observar que del 100%(80) adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huáncan, El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%. Dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8% y muy saludables en un 20,0%.

Los resultados que difieren a lo investigado son los obtenidos por Maquera E, et al. (46), en su estudio titulado Eficacia del Programa Adolescencia Saludable para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015. Respecto a los resultados en la dimensión ejercicio el 73,3% presenta un

estilo de vida poco saludable, y el 6,7% con niveles de muy saludable en la dimensión (nutrición) el 63,3% presenta un estilo de vida saludable, seguido de 33,3% con niveles de poco saludable y el 3,3% con niveles de muy saludable, según dimensión manejo de estrés el 50,0% presenta un estilo de vida saludable, seguido de 43,3% con niveles de poco saludable y el 6,7% con niveles de muy saludable.

La necesidad de nutrientes es de suma importancia en los adolescentes ya que se encuentran en una etapa de desarrollo y el consumir alimentos que contengan vitaminas y minerales les ayudara a que tengan un crecimiento adecuado y un desarrollo óptimo, del mismo modo será de ayuda para prevenir ciertas enfermedades tales como la anemia, desórdenes alimenticios, obesidad y hasta caries dentales, de manera que no existan problemas de salud más graves en el futuro, como el cáncer, la osteoporosis e hipertensión arterial, en general se podría decir que los hábitos alimenticios de ahora se convertirán en rutinas más adelante y así no habrá riesgo alguno en la salud (47).

Durante la adolescencia la alimentación tiene distintos propósitos una de ellas es resguardar la falta de las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras que ayudan al crecimiento y a la mejoría del organismo para así erradicar escaseces e inestabilidades de nutrientes. Es una de las etapas en que se debe de practicar una alimentación adecuada para así poder prevenir enfermedades graves más adelante, como la adolescencia es un periodo en donde se da ciertos cambios es de suma importancia que los profesionales de la salud y educadores realicen una investigación ya que los adolescentes de ahora van

incrementando su grado de independencia (48).

La práctica de deportes y de ejercicios en la adolescencia ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, asimismo el levantamiento de pesas permite a que exista una mejoría en la fuerza y a la prevención de lesiones. Si los adolescentes toman importancia tienen la posibilidad de mejorar su salud practicando actividades como yoga, patinaje, natación, fútbol o practicar bailes, estas actividades se pueden incluir dentro de las actividades del día, así como las actividades domésticas, trabajo o la escuela (49).

La falta de actividad en los adolescentes puede causar problemas en su salud, ya que en la actualidad se puede ver que la mayor parte de su tiempo la pasan frente al televisor o jugando videojuegos, así causando que sufran de obesidad o sobrepeso ya que su cuerpo no se encuentra en movimiento. Por esta razón es necesario promover la práctica de actividad física en la población para así poder incrementar una calidad de vida más saludable (50).

El estrés es un problema de tensión física y psicológica esto es debido a los factores suscitados y se muestra cuando la instancia apreciada por la persona pasa de la capacidad para poder enfrentarlo, el incremento de estrés podría causar un comportamiento contradictorio y provocar problemas cardiovasculares y enfermedades del corazón (51).

En etapa de la adolescencia es primordial de estrés ya que existe incremento de dominios físicos, psicológicos y sociales que son ejecutadas durante esta etapa, en ello se encuentran los cambios hormonales, crecimiento puberal, vulnerabilidad genética, cambios en la independencia, desarrollo de actividades cognitivas, roles de género, presiones, divorcio de los padres,

mudanzas, maltrato sexual y hospitalización por enfermedad (52).

Los adolescentes afrontan un montón de contextos estresantes, esto es debido a la cantidad de tareas del colegio, los deberes de la casa, Bullying en la escuela o problemas familiares, esos problemas podrían ser erradicados con el tiempo y ser enfrentados buscando soluciones ,para que así no cause daño tanto en su salud como en el desempeño de los adolescentes (53).

Según el análisis sobre los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín Distrito de Independencia, se obtuvo que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, en la dimensión alimentación es debido a que consumen comidas rápidas, embutidos y comen fuera de casa, es decir no tienen una alimentación balanceada, esto les trae consecuencias como la obesidad, hipertensión arterial y sobre todo la anemia, en la dimensión actividad y ejercicio se debe a que no realizan ejercicio diariamente o algunas veces, no corren ni hacen caminatas, esto les causa problemas en la salud como el sedentarismo, reumatismo , en la dimensión manejo del estrés se debe a las actividades que realizan en el día, lo cual causa que terminen cansados y con preocupaciones, esto les puede causar problemas de salud tales como depresión, cansancio y dolor de cabeza.

Por este motivo es necesario incentivar a los adolescentes a practicar hábitos saludables, tener una alimentación adecuada, realizar actividades de ejercicio y llevar una vida libre de estrés para así poder tener una vida saludable en el futuro.

TABLA N° 3

Se observa que del 100% de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín del Distrito de Independencia el 78% cuentan con el apoyo interpersonal no saludables y el 22% cuentan con el apoyo interpersonal saludable, el 74% de tienen una autorrealización no saludable y el 26% tienen una autorrealización saludable, el 95% son responsables en su salud de manera no saludable, y el 5% son responsables en su salud de manera saludable.

Los resultados que se asemejan a lo investigado son los obtenidos por Morales M, et al.(54), en su investigación titulada Efectividad del Programa Nutriunión en el perfil del estilo de vida en los estudiantes del tercer año de nivel secundaria del Colegio Unión Ñaña, Lurigancho – Chosica 2017. La dimensión de responsabilidad en salud, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes antes de la aplicación del programa Nutriunión: el 99 % presenta una responsabilidad de salud no saludable; luego de la aplicación de nuestro programa a los estudiantes, se obtuvo que el 4.1% presentan responsabilidad en salud no saludable, la dimensión de apoyo interpersonal, se encontró antes de la intervención 90.8 de los participantes que presentaban apoyo interpersonal no saludable. Después del programa Nutriunión, el 100% de los adolescentes mostraron un apoyo interpersonal saludable.

Los resultados que se asemejan a lo investigado son de Vilca A.(55), en su investigación titulada Estilos de Vida en el Profesional de Enfermería Del Servicio De Emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017. Respecto a relaciones interpersonales el 88% de las enfermeras presentan estilos de vida saludable y el 12 % no saludable, asimismo en la responsabilidad en salud el

52% de enfermeras tienen estilos de vida saludable y el 48% es no saludable.

Los resultados que difieren a lo investigado por Caro C.(56), en su estudio titulado Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017 el 39% manifiesta tener un nivel alto de autorrealización en sus estilos de vida y el 61% de los encuestados manifiestan tener un nivel medio de autorrealización, el 14% de los encuestados manifiestan tener un nivel alto de soporte interpersonal, seguido del 84% que manifiestan tener un nivel medio de soporte interpersonal los encuestados manifiestan tener un nivel alto de responsabilidad en salud, seguido del 68% que manifiestan tener un nivel medio de responsabilidad en salud y finalmente el 70% manifiesta tener un nivel bajo de responsabilidad en salud en sus estilos de vida.

Las relaciones interpersonales se dan entre dos a más personas ,están basadas en los sentimientos y emociones así como intereses por algún negocio, gusto por algo, trabajos en el hogar, actividades sociales y más. Asimismo las relaciones interpersonales tienen en parte una diversidad de contextos como los familiares, amigos, trabajo, las discotecas, los deportes, la misa y distintos momentos donde exista comunicación entre dos a más personas (57).

Al decir relaciones interpersonales se entiende como una asociación entre dos a más personas que se basan en emociones como el amor, cariño y atracción ,que tienen lugar en distintos contextos .Es importante que dentro de las relaciones exista una adecuada comunicación que sea eficaz y asertiva que ayude a interactuar con los demás, pero se puede ver que en la adolescencia es muy difícil el comunicarse con los de su entorno esto causa que utilicen un

medio de comunicación más fácil como son las redes sociales por donde no manifiestan su timidez y la forma de comunicarse que tiene en la sociedad (58).

Logro positivo de las aspiraciones o los objetivos importantes de una persona por sí misma, y bienestar y orgullo que concibe por ello. La madurez personal es la autorrealización. Es aquella que la precisa como integridad de la vida humana, esto se agrupa en metas que constituyen valores y sentido de la vida. La autorrealización en los adolescentes es un incorporado de compendios que inciden en lo emocional, superando dificultades que consisten en desarrollar su potencial (59).

Se considera la salud del adolescente como un transcurso construido socialmente, en oposición con las perspectivas alternativas de los procesos salud- enfermedad, que mantienen el paradigma de salud como la alejamiento de enfermedad, o aquel que solicita la salud como el completo etapa de bienestar. Este nuevo modelo incluye, conjuntamente del saber científico, las ideas básicas de la población. Exige preocuparse la salud- enfermedad como un causa individual y colectivo, pasado por otras factores; condicionantes socio-económicas, obtención socio histórica de masculinidades-femineidades y sus relaciones; sistemas de valores y creencias en correspondencia con el cuerpo y sus cuidados; modelos científicos de interpretación e intervención técnico- profesional, así como el análisis de las prácticas sociales y de la vida cotidiana (60).

La ventaja de una responsabilidad de salud evacua un papel fundamental los modos en los que se han próspero a veces los ejercicios de salud. Esto reduce

ampliamente el evento de una participación asimilada y de colaboración, elementos forzosos en los ejercicios de prevención, incluso la denominación del paciente donde se establece la función de remediar sus dificultades (61).

Según el análisis de los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín se obtuvo que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, en la dimensión apoyo interpersonal se da debido a que la gran mayoría de los adolescentes no tienen un apoyo incondicional de los padres, amigos o parientes cercanos, provocando que se sientan solos y distantes, en la dimensión autorrealización se da debido a que los adolescentes no se sienten capaces de realizar proyectos a largo plazo y creen que no están preparados y necesitan apoyo de alguien más y en la dimensión de responsabilidad de salud, se da debido a que no cumplen con los chequeos que necesitan durante su desarrollo, además de eso no acuden permanentemente a un establecimiento de salud para poder realizar exámenes y descartar enfermedades, esto causa que tengan problemas frecuentes de salud.

Por ello es necesario realizar orientaciones tanto a los adolescentes como a los padres para que exista una comunicación frecuente, incentivar a los adolescentes a planificar proyectos a largo plazo y realizar campañas de salud promoviendo un cuidado satisfactorio para la población.

V. CONCLUSIONES

5.1 Conclusiones

- Respecto a los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín se determinó que la mayoría de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable esto es debido a que no llevan una adecuada forma de vida ya que en vez de cuidar su salud lo perjudican con su forma de vivir, de esta manera afectando la calidad de vida que puedan tener en el futuro. Por este motivo los adolescentes son más propensos a contraer enfermedades, debido a esto es necesario brindar charlas educativas para dar a conocer los daños que puede causar y de esta manera llevar a la reflexión a todos los pobladores para así obtener un estilo de vida saludable de los adolescentes.
- Respecto a las dimensiones de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín se identificó que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, debido al consumo de comidas rápidas y embutidos, no realizan ejercicio diariamente, no corren, ni hacen caminatas y presentan preocupaciones causando así un estrés frecuente. Por estos motivos es necesario incentivar a los adolescentes a practicar hábitos saludables, tener una alimentación adecuada, realizar actividades de ejercicio y llevar una vida libre de estrés para así poder tener una vida saludable en el futuro.

- Respecto a las dimensiones de apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de Chavín se identificó que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, debido a que no tienen un apoyo incondicional de los padres, amigos o parientes cercanos, no se sienten capaces de realizar proyectos a largo plazo y no cumplen con los chequeos y no acuden permanentemente a un establecimiento de salud .Por ello es necesario realizar orientaciones tanto a los adolescentes como a los padres para que exista una comunicación frecuente, incentivar a los adolescentes a planificar proyectos a largo plazo y realizar campañas de salud promoviendo un cuidado satisfactorio para la población.

Aspectos Complementarios

- El personal de salud debe brindar seguimiento permanente a todos los adolescentes para conocer mejor el estilo de vida que llevan ya sea adecuadas y no adecuadas para así poder actuar rápidamente y poder sensibilizar al adolescente para que mantenga un estilo de vida saludable.
- Brindar orientaciones tanto a los padres e hijos del Centro Poblado de Chavín para así fomentar un estilo de vida saludable para así lograr la disminución de la Anemia en los adolescentes.
- Realizar convenios con instituciones tanto públicas como privadas para que así los estudiantes de enfermería puedan realizar prácticas dentro de comunidad para que se pueda educar sobre estilo de vida saludable a los pobladores

Referencias Bibliográficas

1. Cardero Reyes Y, Sarmiento González R, Selva Capdesuñer A. Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. Rev. Perú Pediatría. 2015. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192009000600014
2. Chaparro L. La anemia entre los adolescentes y jóvenes en América Latina y El Caribe Un motivo de preocupación. Ops. 2016. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Adolescente-Anemia-Espanol.pdf>
3. Urdampilleta Otegui A, Martínez Sanz JM, González-Muniesa P. Intervención dietético-nutricional en la prevención de la deficiencia de hierro. Nutr Clin y Diet Hosp. 2016. Disponible en: <https://dadun.unav.edu/handle/10171/37078>
4. Ramírez C. Incidencia de Anemia ferropénica en adolescentes embarazadas atendidas en la consulta externa de un hospital de Guayaquil, 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/12467>
5. Sagñay F. Prevalencia de anemia y factores de riesgos asociados en los estudiantes de octavo a tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos María de la Contaminé cantón Pallatanga, provincia de Chimborazo, 2018. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/7940>
6. Barcenas S. Prevalencia de anemia ferropénica y desnutrición en los escolares que asisten a la Unidad Educativa Velasco Ibarra del cantón Guamote, provincia de Chimborazo, 2017. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/8832>

7. Mendoza V. Cuidado de enfermería en paciente con anemia en el servicio de carteras crecimiento y desarrollo del Hospital III Yanahuara EsSalud Arequipa.2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7950>
8. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima-2020.Disponible en: <https://1library.co/document/q2goo9jy-habitos-Alimentarios-nutricional-adolescentes-colegio-público-lima-metropolitana.html>
9. Díaz J. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019.Disponible en:<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mer vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Morales R. Mejorando el cumplimiento de la profilaxis de sulfato ferroso y ácido fólico en gestantes adolescentes del centro de salud Monterrey, 2019. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/9285>
11. Servicio de Hematología. Hospital Universitario La Paz. Madrid, 2018.Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/servicioscentrales/hematologia-hemoterapia>
12. Cadillo C. Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería: Universidad San Pedro, Huaraz. Facultad ciencias de la salud; 2017. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/8742>

13. Jaimes, Elveny y Gómez Díaz, Martha Patricia. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia- Sede Bucaramanga, Colombia-2015. Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 19, núm. 1, enero-junio, 2015. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
14. Sanabria-Ferrand PA. Efectividad de un programa cognitivo social para prevenir el cáncer de piel en mujeres adolescentes. Universitas Psicológica. In press 2016. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750313.pdf>
15. Cockerham W, Rütten A, Abel T. Conceptualizando los estilos de vida contemporáneos de la salud: yendo más allá de Weber. Sociol Quart. 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/120/12023071011.pdf>
16. Del Pino Casado R, Frías Osuna A, Palomino Moral PÁ. Estilos de vida. In: Manual Práctico de Enfermería Comunitaria. 2015. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=657845>
17. Becoña E, Vásquez F, Oblitas-L. Promoción de los estilos de vida saludables. Alapsa Org.2019.Disponible en:
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/1651>
18. Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufemia. “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén”. Julio 2018. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
19. Gardner A. Estilos de vida saludable podrían ayudar a prevenir el Alzheimer. <http://www.supersalud.com/vernoticias.php?cod=2374> 2015 June 21
Disponible en URL: <http://www.supersalud.com/vernoticias.php?cod=2374>

20. Hernández Merino A. Anemias en la infancia y adolescencia. Clasificación y diagnóstico. Pediatra. Centro de Salud La Rivota. Servicio Madrileño de Salud. Alcorcón-Madrid, 2016. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2016-06/anemias-en-la-infancia-y-adolescencia-clasificacion-y-diagnostico-2016-06/>
21. Bastos Oreiro, M. Anemia ferropénica: tratamiento. Revista Española de Enfermedades Digestivas, 2016. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130010820090001000010
22. Freire WB, Dirren H, Mora JO et al. Diagnóstico de la situación alimentaria, nutricional y de salud de la población ecuatoriana menor de cinco años. Quito, Ecuador: CONADE/MSP, 2018. Disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/55040.pdf>
23. OMS, La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, 2000. Informe Salud para todos en el año 2019. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36922/WHO_TRS_731_spa.pdf;jsessionid=954869064C8E11CA9D08EA0DC5092655?sequenc=1
24. Corbella Rogi, Joan, Descubrir la psicología, Folio ediciones, 2016. Disponible en: <https://oer2go.org/mods/es-wikipedia-static/content/a/adolescente.html>
25. Moro Gutiérrez, L., & Lamarque, M. Alimentación, estilo de vida y participación: un estudio etnográfico de los grupos de consumo agroecológico en Castilla y León. Disparidades. Revista De Antropología, 75(1), e010. 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.3989/dra.2020.010>

26. Ortigón-Castañeda RA, García-Cardona DM, Ramírez Gutiérrez JA. Efectos de un programa de ejercicio físico sobre variables bioquímicas y antropométricas en mujeres sedentarias de 20 a 40 años de una universidad de Armenia, Colombia, 2017. MED.UIS. 2020; 33(2):9-16.Disponible en: <file:///C:/Users/ATHLON/Downloads/11509Texto%20del%20art%C3%ADculo-78237-1-10-20201026.pdf>
27. Burgos L. Propuesta de Acción para el manejo del estrés laboral en los trabajadores del área Administrativa de la Alcaldía de Rivera en el Periodo 2017.Disponible en: <https://contenidos.usco.edu.co/salud/images/documentos/grados/T.G.Salud-a-Fernanda-Burgos-Charry,-Yully-Natalu-Ramirez-Puentes-2008.pdf>
28. Fernández Abascal EG. Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez: Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción (pp. 189- 206). Madrid: Pirámide 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851784030.pdf>
29. Speranza, A. Ecología profunda y autorrealización. Introducción a la filosofía ecológica de Arne Naess. Buenos Aires: Biblos 2016.Disponible en: https://www.editorialbiblos.com.ar/libro/ecologia-profunda-yautorrealizacion_103898/

30. MINSA. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral – Etapas de Vida Adolescente y Joven -- Lima: Ministerio de Salud; 2019. [Internet]. [consultado 2019 noviembre]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
31. Hernández S, Mendoza C. Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa, mixta [Internet]. Mhe education MC GRAW HILL 2020 [revisión 2020; consultado 2021 Junio 02]; Disponible en : <file:///C:/Users/PC/Downloads/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Hern%C3%A1ndez%20S.pdf>
32. Bassetto M. Estrategia para los Estilos de Vida Saludables 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2136/HSpaarm.pdf?sequece=1&isAllowed=y>
33. Ruiz R. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0916-2020-CU-ULADECH Católica, de fecha 29 de octubre del 2020. [Internet]. Uladech. 2019 [cited 31 May 2021]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/PC/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20C%C3%A9tica%20pa>
34. Pantoja, D. Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor Facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/548>

35. Echevarría, G. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Universitarios de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica del VI al X Ciclo. Uladech Católica Chimbote, 2018. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17602>
36. Lujan M, et al. Asociación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente. Institución Educativa José Domingo Atoche- Distrito de Pátapo. Lambayeque. 2016. Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1959/BC-TES-TMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Quiñones, M. Estilos de vida en personas con anemia drepanocítica en el Cantón San Lorenzo-2017. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1316>
38. Ramos G. Estilos de Vida y su Influencia sobre el Estado Nutricional en Escolares Adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya-2017. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huaman_guispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Fernández A Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla-Callao, 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
40. Espinosa L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud- enfermedad. Ciudad de La Habana sep.-dic.2015. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s003475072004000300009

41. Bennassar, M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. Palma: Eves.2018. Disponible en: http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Organización Panamericana de la salud (OPS) y OMS. Guía de entornos y Estilos de vida saludable.2016. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Sánchez E Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher Ingenieros de SanJuan de Lurigancho, 2018. [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>
44. Quispe, Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://1library.co/document/y4g7j05y-estilo-vida-estudiantes-enfermeria-universidad-ciencias-humanidades.html>
45. Tito R Estilos de vida de los Adolescentes que acuden al centro de salud de Huancan, 2019 Hualmay [Internet] 2019 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019>

46. Maquera M, et al. Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2015 [Internet] 2015 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/182>
47. Alfaro M. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. Madrid, 2016. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S11396322016000300003&script=sci_arttext&tlng=pt
48. Muñoz M, Martí A. Dieta durante la infancia y la adolescencia (Cap. 8). editores. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Masson; 2019. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113766272014000100001
49. OMS Actividad Física, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud [Internet] 2020 [consultado 2021 Junio 02]. Disponible en : <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
50. OPS Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano SEAMOS UNOS [Internet] 2018 [revisado; 2018-2020 consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4826.pdf>
51. Lostaunau V. Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. Actual en Psicol. 2017; 31 (122):75. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v31n122/2215-3535-ap-31-122-00075.pdf>

52. Arteaga A. El estrés en adolescentes. México, marzo de 2015. Disponible en: http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF
53. Katzman DK, Medicina adolescente, 2016: capítulo 17. Disponible en: <https://tienda.elsevierhealth.com/goldman-cecil-tratado-de-medicina-interna9788491130444.html>
54. Morales A, Efectividad del Programa Nutriunión en el perfil del estilo de vida en los estudiantes del tercer año de nivel secundaria del Colegio Unión Ñaña, Lurigancho – Chosica 2017 [Internet] 2018 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1330/Margareth_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
55. Vilca A Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017 [Internet] 2017 [consultado 2021 Junio 02] disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>
56. Caro C, Pantoja S. Estilos de vida de estudiantes beneficiarios del comedor – Facultad Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ciclo 2017-2 2017 [Internet] 2017 [consultado 2021 Junio 02] Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/548/TFCS-02-06.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

57. Quintero Y. Relaciones interpersonales que inciden en el desarrollo humano y valores en el grado noveno de la IEDR Diego Gómez de Mena (Tabio–Cundinamarca) Marzo [Internet] 2018 [Consultado 2021 Junio 02] Disponible en: https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/972/CCA-spa-2018-Relaciones_interpersonales_y_desarrollo_humano_y_valores.pdf;jsessionid=CE0F181FD70EF1C91FB8976DE7FDCD06?sequence=1
58. Calva Nagua, D. Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos. Conrado, Cienfuegos, v. 15, n. 66, p. 31-37, marzo 2019. Accedido en 03 jun. 2021. Epub 02-Mar-2019. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100031
59. Hernández, Ronald M. Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. Interdisciplinaria [en línea]. 2017, 34(2), 307-325[fecha de Consulta 2 de Junio de 2021]. ISSN: 0325-8203. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18054403005>
60. Fundación vivo sano, Responsabilidad en salud. 25 de octubre del 2017. [Internet]. [revisado 21/03/2017; consultado 2021 Junio 02]. Disponible en: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
61. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Granada ene. /mar. 2017. [Internet]. [Revisado 2017; consultado 2021 Junio 02]. ISSN 1132-1296, Vol.19,Nº.1,2010, págs. 42-46. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3196106>

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																
N°	Actividades	Año 2019-2020								Año 2020-2021						
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II		
		Mes				Mes				Mes				Mes		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Elaboración del Proyecto	x	X	X												
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X											
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X											
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X											
5	Mejora del marco teórico	x	X	X	X	X	x	X	X	X	x	X	x	x	X	
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	X	X	X	X	x	X	X	X	x	X	x	x	X	
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X													
8	Ejecución de la metodología						x									
9	Resultados de la investigación							X	x							
10	Conclusiones y recomendaciones											X	X			
11	Redacción del pre informe de Investigación.									X	x	X	X			
12	Reacción del informe final													X		

13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación																	X		
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación																		X	
15	Redacción de artículo científico																		X	

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS

ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE

CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019

1. PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total presupuesto de desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			

• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE
CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P
DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019
ESCALA VALORATIVA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R

(2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	N° de comidas al día	N	V	F	S
2	Consumo de alimentos balanceados	N	V	F	S
3	Consumo adecuado de agua	N	V	F	S
4	Consumo de frutas	N	V	F	S
5	Consumo de alimentos con conservantes	N	V	F	S
6	Lee los empaques.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza actividades de ejercicios	N	V	F	S
8	Cuanto tiempo realiza un ejercicio	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Conoce usted su situación de preocupación o tensión	N	V	F	S

10	Especifica sus sentimientos de tensión y preocupación.	N	V	F	S
11	Busca solución para la preocupación y tensión	N	V	F	S
12	Promueve ejercicios de relajación	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Te vinculas con los demás	N	V	F	S
14	Conservas buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Explica sus deseos e inquietudes a los demás	N	V	F	S
16	Recibe apoyo de los demás en situaciones complicadas	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Te sientes contento por las actividades realizadas durante tu vida	N	V	F	S
18	Se encuentra complacido con las actividades que realizas actualmente	N	V	F	S
19	Realiza actitudes para promover su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Asiste por lo menos una vez al año al centro de salud	N	V	F	S
21	Cuanto te enfermas recurre al centro de salud	N	V	F	S
22	Cumples con el tratamiento pre escrito por el medico	N	V	F	S
23	Acepta las recomendaciones brindadas por el personal de salud	N	V	F	S
24	Participan en actividades de promoción de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias toxicas	N	V	F	S

ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN (PADRES)

(Ciencias de la Salud)

Título del estudio: Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de chavín-independencia ,2019.

Investigador (a): Jhoselyn Giovanna Caushi Obregón

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado: Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes con anemia del C.P de chavín -independencia ,2019. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

La presente investigación tiene como finalidad brindar una información sobre la caracterización de los estilos de vida, las conductas, actitudes y prácticas de los adolescentes ya que en la actualidad no toman énfasis para llevar una vida saludable y no presentan un adecuado conocimiento sobre el tema.

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se le realizara una entrevista con una lista de preguntas tipo cuestionario que constara de 25 preguntas.
2. La entrevista se realizara mediante la llamada telefónica que tendrá una duración de 20 minutos.
3. La información brindada será utilizada solo para fines de un trabajo científico.

Riesgos:

No existen riesgos por participar en esta fase del estudio

Beneficios:

El estudio no brindara ningún incentivo económico, sin embargo, al desconocer las medidas sobre el estilo de vida se le aplicara detalladamente la amanaera de adoptar estas prácticas en su vida diaria.

Costos y/o compensación: Este estudio no genera ningún gasto económico.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 921090838 o al correo jhosicaushi@gmail.com

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, correo jarandas@uladech.edu.pe. Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

**Nombres y Apellidos
Participante**

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Investigador**

Fecha y Hora

ANEXO 5



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019

SOLICITUD DE PERMISO

SOLICITA: Permiso para poder realizar un proyecto de investigación con los pobladores del Centro Poblado de Chavín

Señor Alcalde del Centro Poblado de Chavín


Yo, **CAUSHI OBREGON, Jhoselyn Giovanna** con DNI N° 73503063, con domicilio Real en Jr. San Cristóbal, Provincia de Huaraz, Región Ancash. ante usted respetuosamente me presento y digo.

Solicito poder acceder a los pobladores del centro poblado de chavín, para realizar una encuesta y charla acerca de un proyecto de investigación que lleva por título caracterización de los estilos de vida en los adolescentes con Anemia en el Centro Poblado de Chavín.

Por lo tanto:
Señor Alcalde del Centro Poblado de Chavín
Es justicia que espero alcanzar.

Huaraz, 21 de junio del 2020

.....
CAUSHI OBREGON, Jhoselyn
DNI N° 73503063

.....

ROBERTO, Raymundo Roque
Alcalde

ANEXO 6



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES CON ANEMIA DEL C.P DE CHAVÍN -INDEPENDENCIA ,2019

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: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES CON ANEMIA EN EL C.P DE CHAVÍN–INDEPENDENCIA, 2019. 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, cumpla con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Estilos de vida de los adolescentes “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 estilos de vida 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 normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



JHOSELYN GIOVANNA CAUSHI OBREGÓN