



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

**FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL
COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA Y
APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO
DE CHOCÁN_ QUERECOTILLO, 2021**

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

AUTORA

**FLORES MEDINA, MARIA VIVIANA
ORCID: 0000-0001-8064-4292**

ASESORA

**VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA
ORCID: 0000-0002-7629-7598**

SULLANA, PERÚ

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0169-092-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **15:50** horas del día **17** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Presidente
RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL Miembro
ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO Miembro
Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021**

Presentada Por :
(0412182014) **FLORES MEDINA MARIA VIVIANA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **17**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Presidente

RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL
Miembro

ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO
Miembro

Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021 Del (de la) estudiante FLORES MEDINA MARIA VIVIANA, asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 27 de Octubre del 2023

Mg. Roxana Torres Guzmán
Responsable de Integridad Científica

JURADO

DR. ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

PRESIDENTE

DRA. RAMOS MOSCOSO, SARA MARIBEL

ORCID: 0000-0002-5665-9520

MIEMBRO

MG. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO

ORCID: 0000-0002-1205-7309

MIEMBRO

DRA. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

ASESORA

Dedicatoria

Con todo mi cariño el presente trabajo de investigación está dedicado a nuestro padre Dios, el que me acompaña siempre y me ilumina para continuar y formarme como una buena profesional:

A mis padres quienes me han apoyado para poder cumplir con mis metas y motivarme a salir adelante, asimismo por inculcarme valores como la responsabilidad, la humildad para poder formarme como una buena profesional en salud y brindar cuidados a los que lo necesitan

Agradecimiento

A Dios:

Por darme la capacidad y fuerza para terminar este trabajo de investigación y siempre estar presente en cada momento y sobre todo en los más difíciles, asimismo poner en camino oportunidades para crecer como personas y buena profesional.

A mis padres y amigos cercanos:

Por su cariño, comprensión y sacrificio de poder brindarme su apoyo para seguir una carrera profesional.

Agradezco de igual manera a mi asesora por brindarme la oportunidad de guiarme y sobre todo la paciencia la cual la caracteriza al desempeñar su rol.

Índice general

	Pág.
Carátula.....	I
Jurado	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento	VI
Índice general	VII
Lista de tablas	IX
Lista de figuras	X
Resumen (español)	XI
Abstracts (ingles).....	XII
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II.MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.2 Bases teóricas.....	10
2.3. Hipótesis	14
III.METODOLOGÍA.....	15
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación.....	15
3.2 Población y muestra.....	15
3.3 Variables. Definición y operacionalización.....	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información	25
3.5 Método de análisis de datos	28
3.6 Aspectos éticos	29
IV. RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN	46
VI. CONCLUSIONES	59
VII. RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	70
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	70
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	72
Anexo 03 Validez del instrumento	83
Anexo 04 Confiabilidad del instrumento	85

Anexo 05 Formato de Consentimiento informado	86
Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información	87
Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)	88

Lista de tablas

	Pág.
TABLA 1: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	32
TABLA 2: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL ADULTO. CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	38
TABLA 3: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	39
TABLA 4: APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	40
TABLA 5: RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y EL ESTILOS DE VIDA Y EL APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	44
TABLA 6: RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	45
TABLA 7: RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	45

Lista de figuras

	Pág.
FIGURAS DE LA TABLA 1: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	34
FIGURAS DE LA TABLA 2: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	38
FIGURAS DE LA TABLA 3: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	39
FIGURAS DE LA TABLA 4: APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.....	40

Resumen

Hoy en día los factores sociodemográficos, un estilo de vida, la promoción y la prevención pueden influir en la salud del adulto. Por ello se realizó la presente investigación que tuvo como objetivo: Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021. Fue cuantitativo, correlacional-transversal, no experimental. Con una muestra de 100 adultos, se les aplicó 4 cuestionarios, los datos fueron ingresados a una base de datos software estadístico IBM para ser exportados en una base de datos en software SPSS Statistics 24.0. Se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones: En los factores sociodemográficos casi todos (96,0%) profesan la religión católica; más de la mitad (52,0%) son de sexo femenino, tienen de 18-35 años (59,0%), con grado de instrucción superior (55,0%); menos de la mitad (43%) son estudiantes, tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles (49,0%) y Seguro integral de salud (SIS) (49,0%). La mayoría tiene acciones de prevención y promoción adecuadas, estilo de vida saludable y casi todos tienen apoyo social. Al realizarse el chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida se encontró que no existe relación entre las variables, entre los factores sociodemográficos y el apoyo social se encontró que, si existe relación estadísticamente significativa con el sexo.

Palabras clave: Adulto, apoyo social, estilos de vida, factores sociodemográficos, promoción y prevención de la salud.

Abstract

Today sociodemographic factors, lifestyle, promotion and prevention can influence adult health. For this reason, the present investigation was carried out, whose objective was: To determine the relationship of sociodemographic factors and prevention and promotion actions with health behavior: lifestyles and social support of adults in the Chocán_Querecotillo town center, 2021. It was quantitative, correlational-transversal, non-experimental. With a sample of 100 adults, 4 questionnaires were applied to them, the data was entered into an IBM statistical software database to be exported to a database in SPSS Statistics 24.0 software. The following results and conclusions were obtained: Regarding sociodemographic factors, almost all (96.0%) profess the Catholic religion; more than half (52.0%) are female, are between 18 and 35 years old (59.0%), with a higher level of education (55.0%); less than half (43%) are students, have an economic income of less than 400 nuevos soles (49.0%) and comprehensive health insurance (SIS) (49.0%). Most have adequate prevention and promotion actions, a healthy lifestyle, and almost all have social support. When performing the chi square between sociodemographic factors and lifestyle, it was found that there is no relationship between the variables, between sociodemographic factors and social support it was found that there is a statistically significant relationship with sex.

Keywords: Adult, social support, lifestyles, sociodemographic factors, health promotion and prevention.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) como el proceso que otorga a las personas un mayor control sobre su salud. Muchos factores pueden afectar nuestro estado de salud. Algunos no dependen de nosotros, como la edad o nuestra genética. Sin embargo, podemos cambiar nuestro estilo de vida y adoptar hábitos de vida saludables: no fumar, hacer ejercicio, consumir alcohol con moderación, etc. Es por ello que a la prevención podemos definirla como aquellas estrategias diseñadas no solo para precaver el surgimiento de enfermedades, como la disminución de agentes peligrosos, sino también para demorar su progresión y mitigar sus consecuencias una vez iniciada. También se trata de trabajar en el cambio de hábitos o comportamientos que contribuyan a la buena salud, además de la detección precoz de enfermedades.

La promoción de la salud descansa sobre un conjunto de conocimientos teóricos amplio, compuesta por métodos, conceptos y principios básicos, los cuales han sido extensamente promovidos por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en programas de capacitación en diferentes países reuniones y documentos. En este sentido, América Latina ha mostrado una participación dinámica en esta actividad, sobre todo buscando la equidad en salud. En este sentido, se ha puesto empeño y voluntad para modificar las estructuras organizativas e instituciones, así como para otorgar los recursos, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de la población. (2).

Actualmente en México, el sistema nacional de salud no garantiza el derecho a la salud de todos los mexicanos, ni el acceso efectivo a los servicios que requieren los individuos y las comunidades. Se ha puesto poco énfasis en la educación, la promoción y la prevención de la salud. La atención médica que se brinda es de mala calidad y deshumanizada, las condiciones crónicas empeoran y conducen a complicaciones graves, las personas tienden a sufrir innecesariamente y muchas mueren prematuramente en condiciones precarias. La situación es grave para toda la población, pero se observa una mayor desigualdad en el sector más vulnerable, principalmente campesinos, habitantes de zonas indígenas y rurales (3).

Guatemala está caracterizada por una situación epidemiológica diversa y prevenible donde existen problemas de infección nutricionales, incluyendo enfermedades crónicas que perjudican el estado de salud de las poblaciones y no consienten el crecimiento personal y social. La constitución política de la República de Guatemala determina las

responsabilidades del Estado como encargado del bien común, donde debe brindar salud a sus ciudadanos en uniformidad de condiciones, con imparcialidad, y todos los factores que logren alterar la salud y se debe fortalecer el bienestar de sus habitantes, la promoción con un enfoque de salud en todas las políticas públicas, en el marco de los objetivos del mejoramiento de las condiciones que tengan relación con el ambiente de las sociedades poco resguardadas en particular, con miras a fortalecer el crecimiento del ser humano(4).

Los servicios de salud actuales en el Perú están dirigidos principalmente al tratamiento de enfermedades, incluso en el primer nivel de atención, pero son insuficientes para satisfacer las necesidades y expectativas de las personas y poblaciones de su territorio. En el país, el primer nivel de atención también se debe enfocar en factores de riesgo y modificar los estilos de vida no adecuados como, la baja actividad física, la mala alimentación y conductas poco saludables como el tabaquismo, que generan enfermedades no transmisibles que afectan la salud. El sistema de salud busca ofrecer intervenciones de promoción de la salud y educación a través de profesionales de la salud capacitados para brindar atención acorde a las necesidades de la persona (5).

Durante las últimas décadas, ha surgido una fuerte evidencia de que los comportamientos y hábitos de estilo de vida pueden tener un impacto negativo en la salud. Este comportamiento está moldeado por decisiones individuales e influencias de nuestro entorno y grupos sociales. Por ejemplo, la dieta irregular, consumo de diversas sustancias nocivas, sedentarismo, conductas de riesgo en el sexo. Un determinante importante del proceso de la enfermedad es un estilo de vida saludable o no saludable. Su modificación mejorará el estado de salud de las personas y, en consecuencia, de la población (5).

En el Perú, la situación de la salud presenta desafíos, ya que trae consigo dificultades estructurales, un gran desafío para el sector salud. El Ministerio de salud (MINSA) ha establecido políticas de promoción, prevención y seguimiento en la atención de la salud; dentro de las líneas es importante desarrollar alianzas intra e intersectoriales para la promoción de la salud; mejorar las condiciones ambientales; incentivar la participación comunitaria, estas líneas incentivarán a la ciudadanía a empoderar a su propia comunidad y reorientar los servicios de salud con un enfoque de promoción de la salud; redirigir la inversión hacia la promoción de la salud y el desarrollo social (5).

Cabe mencionar que los avances que se han logrado en los últimos años en la implementación de las actividades de prevención y promoción de la salud de las distintas autoridades sanitarias, hacen que estas alcancen un nivel de prioridad cada vez más alto,

hasta convertirse en el elemento nuclear de la calidad cualitativa y transformación; por tanto, se trata de promover opciones de vida saludable entre personas, y no solo de prevenir daños a la salud de quienes corren el riesgo de padecerla. La prevención de enfermedades y la promoción de la salud son parte integral de las estrategias de atención primaria, que se vuelven efectivas en la atención integral de la persona; considera al ser humano desde una perspectiva biopsicosocial y vincula la prevención, promoción, rehabilitación o tratamiento con las diversas niveles y organización del sistema nacional de salud (5).

El Ministerio de Salud (MINSA) (6) para fortalecer los aspectos de promoción y prevención en 2019 organizó la feria informativa "Promoción de estilos de vida saludables" con motivo del Día Mundial de la Salud, con el fin de promover hábitos de vida saludables entre la población. En este evento participó el viceconsejero de Salud Pública del Ministerio de Salud, Neptalí Santillán, quien declaró que “es fundamental promover hábitos saludables como la actividad física. Hagamos del ejercicio un hábito para alejarnos de diversas enfermedades y sentirnos bien”. También agregó y es importante recordar que desde la familia comienza la educación sobre cómo mejorar nuestra salud y prevenir una serie de enfermedades y muchas dolencias. Somos un país orgulloso de su comida y muchas veces no sabemos combinar adecuadamente lo que comemos y la familia puede ayudar mucho en este tema.

En la región de Piura, debido a la pandemia de covid-19, ha surgido la sensación de alarma, dado que en muchas comunidades no solo se han contagiado, sino que se han producido un número considerable de muertes, preocupando a la población, en este punto las organizaciones. El apoyo al organismo de salud ha puesto en práctica la prevención, ya que se ha demostrado que las personas ya no siguen medidas básicas como el uso de mascarilla, el lavado de manos y las reuniones sin tomar distancia. Es por ello que se persigue las medidas preventivas que son conocidas, como el fortalecimiento continuo de la atención en establecimientos estratégicos, la promoción y prevención de la salud (7).

Nuestra región de Piura también tiene muchas deficiencias en su sistema de salud; son de diferente naturaleza tales como: económicos, infraestructura, recursos humanos, equipos médicos y no médicos, etc. por otro lado, la percepción de los usuarios de los servicios de salud indica que existen barreras a superar, para que la población se acerque paulatinamente a los servicios de salud y así pueda convertirse en un aliado con fines de promoción y prevención. Las deficiencias detectadas en nuestro sistema regional de salud, que a su vez es reflejo de la realidad nacional, indican que es necesaria una reforma de la

atención de la salud, que contemple la transición del modelo medicalizado actual a un modelo basado en la prevención, promoción y atención de la salud, a través de una descentralización efectiva (7).

En Chulucanas, con el fin de promover, proteger y promover la alimentación saludable y la convivencia, la subregión de salud de Morropón - Huancabamba, en coordinación con UGEL Chulucanas, socializó en 2020 el “Plan para la promoción de la alimentación saludable y una vida sana en público y escuelas privadas de educación básica”. Este trabajo tuvo como objetivo promover ambientes saludables relacionados con la alimentación en kioscos, cafeterías y comedores de instituciones educativas públicas y privadas. (8)

También se realizó capacitación para el personal del sector Educación sobre la promoción y protección de la actividad física, la alimentación saludable y la convivencia, para que difundan acciones preventivas en la comunidad educativa (padres y alumnos)., Y comiencen a desarrollar buenas prácticas saludables. tales como higiene, salud mental óptima, salud sexual y reproductiva, prácticas de vida saludables, nutrición, entre otros. Cabe señalar que los docentes fueron capacitados de manera descentralizada, a través de los responsables de promoción de la salud, ya que el objetivo era sensibilizar a todos los estudiantes del Alto Piura (8).

A este problema no es excluido el adulto del Centro Poblado de Chocan-Querecotillo. Este un pueblo urbano, que se caracteriza por desarrollar la agricultura siendo así su fuente de ingreso la cosecha de plátano, arroz, maíz, entre otros. En este centro poblado albergan aproximadamente 2500 habitantes, cuenta con un centro de salud San Francisco de Chocán que beneficia a los pobladores donde prestan atención en las áreas de medicina, obstetricia, y cuidados de enfermería, también cuenta con una institución educativa 14869 Chocán dirigida a los niños y niñas que cursan el nivel inicial y primario. De igual forma tienen un local comunal que es utilizado para eventos sociales, por otro lado, los pobladores se abastecen mediante una red pública de agua la cual es distribuida por horarios.

Asimismo, realizan sus misas en la iglesia Inmaculada concepción que se encuentra en el centro del pueblo y al lado izquierdo se encuentra un pequeño parque en donde se reúnen jóvenes, adultos para distraerse. En cuanto a sus costumbres y tradiciones los pobladores de esta comunidad ponen en práctica el echamiento de agua, el pelamiento, los sepelios, creen en el mal de ojo y el chucaque. Respecto a los programas de alimentación que cuenta el caserío están los comedores populares y el vaso de leche, los cuales son

otorgados por el estado a familias de bajos recursos económicos. Las enfermedades que mayormente se presentan son las infecciones estomacales debido a que el agua que reciben a veces no es tratada por completo y llega turbia. Es por ello que con esta investigación se espera lograr que haya una mejora en la calidad de vida de la población.

Frente a lo expuesto se consideró pertinente la elaboración del presente trabajo de investigación planteando el siguiente problema: ¿Existe relación de los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social de los adultos del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021?

Es por ello que esta presente investigación es conveniente en el ámbito de la salud, puesto que al determinar aquellos factores sociodemográficos y reconocer en qué situación está la promoción y prevención en los adultos del centro poblado de Chocán, podemos identificar aquellas causas que pueden perjudicar el estilo de vida de la población. Es esencial que exista un fortalecimiento en estos aspectos por parte del sector de salud, y así evitar que se originen consecuencias por aquellos estilos de vida que no se han modificado o mejorado, además el apoyo social es un punto que debemos reconocer si es que todos cuentan con ello, ya que mejorará el afrontamiento mientras se presenta una situación estresante en la persona.

Con el desarrollo de este estudio, también se estaría impulsando que otros profesionales de la salud realicen investigaciones acerca de temas que son importantes para identificar aquellos factores de riesgo que influyen en la calidad de vida de una población. Asimismo, es precisa para poder analizar la situación de los adultos y poder aumentar la eficiencia y el desarrollo de aquellos programas que realizan promoción y prevención de la salud de los pobladores, y poder prevenir o disminuir riesgos.

Por otro lado será de utilidad para el Centro poblado de Chocán-Querecotillo y a las autoridades de establecimiento de salud ubicado en la misma comunidad, ya que lo que se concluya en la investigación o los resultados que se obtengan pueden ayudar a buscar ciertas estrategias para que podamos poner en práctica la promoción y prevención para evitar el desarrollo de factores de riesgo en las personas identificadas y así se estaría promoviendo una mejora en la calidad de vida y la atención por parte de los servicios de salud sean las adecuadas y las oportunas.

Para responder el problema de esta investigación se ha planteado el siguiente objetivo general:

Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021

Para poder lograr el objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos:
Caracterizar los factores sociodemográficos del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021.

Caracterizar las acciones de prevención y promoción del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021.

Caracterizar el comportamiento de la salud: estilo de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021.

Explicar la relación de los factores sociodemográficos con el estilo de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021.

Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Calpa A et al, (9). En su investigación titulada “Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios, 2020” tuvo como objetivo analizar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario, su metodología fue de tipo descriptivo a partir de la revisión y análisis de estudios originales primarios, concluye que se identificaron 10 Estilos de Vida Saludables como actividad física, alimentación saludable, prevención del consumo de sustancias lícitas, manejo del estrés, habilidades para la vida, sexualidad segura y prevención del consumo de sustancias ilícitas y tres estrategias de Promoción de la salud para el fomento de estilos de vida saludable, estas se basaron en información, educación, cambio de actitudes.

San Onofre N et al, (10). En su tesis titulada “Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España), 2021”, tuvo como objetivo evaluar, la asociación entre estilos de vida y factores sociodemográficos con la adhesión alta a la dieta mediterránea. Metodología: estudio transversal de una muestra de 2728 representativa de la población ≥ 16 años. Los datos correspondieron a la Encuesta de Nutrición de la Comunitat Valenciana. Concluye que el 48,06 % de los individuos eran hombres y el 51,94 % mujeres, el 12,94 % de las personas estudiadas tenían entre 16 y 24 años; el 34,46 % entre 25 y 44 años; el 31,01 % entre 45 y 64 años, si existe la asociación de los estilos de vida y los factores sociodemográficos de la población de 16 años o más.

Ballesteros S et al, (11). En su tesis titulada “Factores Sociodemográficos Asociados A La Calidad De Vida Relacionada Con Salud Del Adulto Mayor, Zaragocilla- Cartagena, 2019.”. Tuvo como objetivo Determinar los factores sociodemográficos asociados a la Calidad de vida relacionada en Salud de los adultos mayores del barrio Zaragocilla de Cartagena, 2019. Metodología: Estudio analítico, se tomó una muestra de 455 personas, se empleó estadística descriptiva y análisis de regresión logística multivariado. Concluyó que

predominó el sexo masculino en un 50,45%, tienen pareja estable 34,8%, escolaridad secundaria 34,8%, no tienen trabajo 43,2%.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Tantalean A, (12). En su trabajo de investigación “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor en el Asentamiento Humano La Victoria del Distrito de la Banda de Shilcayo. Setiembre 2019 a febrero 2020. Metodología: fue de tipo no experimental de enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Concluyó que en a la dimensión de alimentación, el 28,0% (7) se encontró con un estilo de vida no saludable. En la dimensión de actividad y ejercicio, se obtuvo como resultados que el 24,0% (6) de los adultos mayores en estudio no presentaban un estilo de vida saludable. Concluyendo se aprecia la relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional de los adultos mayores.

Pujay E, (13). En su tesis titulada “Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020”, tuvo como objetivo Explicar la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal – Salaverry, 2020. Metodología: fue de tipo cuantitativo, explicativo. Concluyó que: En cuanto a las acciones de prevención y promoción de la salud de los Adultos pescadores se tiene que la mayoría tiene un nivel bajo de prevención y promoción de la salud.

Chávez L, (14). En su trabajo de investigación titulado “Condiciones que favorece la promoción de salud con el modelo de Nola pender en el fomento de comportamientos saludables en familias de la red de salud Puno, 2018”. Tuvo el objetivo de analizar las condiciones que favorece la promoción de salud con el modelo de Nola Pender en el fomento de comportamientos saludables en familias la Red de Salud de Puno. Metodología: Fue de tipo pre experimental con diseño del pre y postest de un solo grupo con muestreo no probabilística. Concluyó que en promoción de la salud el 47.47% de personas su prioridad es

la salud mental, el 31.31% fue en higiene y ambiente. Manifestaron que existen conductas previas, factores familiares que pueden variar después de la intervención en promoción de la salud en familias mejorando los comportamientos en prevención y cuidado de la salud.

2.1.3. Antecedentes locales o regionales

Huamán J, (15). En su tesis titulada “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019”, tuvo como objetivo determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto del Asentamiento Humano Ricardo Palma asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida y Apoyo social. Metodología: Fue de tipo cuantitativo, correlacional-transversal y no experimental. Concluyó: La mayoría son de sexo femenino, menos de la reciben apoyo social y no tienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud. No se encontró relación estadísticamente significativa entre la prevención y promoción de la salud con el estilo de vida y con el apoyo social.

Medina R, (16). En su trabajo de investigación titulado “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” sector 25 _Chimbote, 2019. Tuvo como objetivo determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 25_Chimbote 2019. Metodología: Fue de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental. Concluyó: Más de la mitad tienen acciones de prevención y promoción de la salud inadecuadas; la mayoría tienen estilos de vida no saludables y más de la mitad no reciben apoyo social, que las acciones de promoción y prevención, estilo de vida y el apoyo social, si tienen relación estadísticamente significativa.

Paz E, (17). En su tesis titulada “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano – Villa magisterial II etapa, nuevo Chimbote_2019”. Tuvo como objetivo determinar los factores

sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto. Asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social, Asentamiento Humano-Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote_2019. Metodología: Fue tipo cuantitativo, nivel correlacional – transversal, diseño no experimental. Concluyó: más de la mitad de adultos es sexo femenino, el ingreso económico es entre los 850 a 1100 soles, que la prevención y la promoción de la salud la totalidad de sus acciones son adecuadas.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

2.2.1. Bases teóricas

El presente trabajo de investigación se sustenta en el fundamento teórico de Nola Pender, la cual nos habla sobre la promoción de salud.

Nola Pender enfermera y autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), en el cual expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Estaba interesada en crear un modelo de atención que brindara respuestas a la forma en que las personas toman decisiones sobre los cuidados respecto a su salud. También muestra de manera extensa aquellos estados importantes los cuales interfieren en el cambio a ciertos comportamiento, actitudes y motivaciones de las personas para las medidas promotoras de la salud.

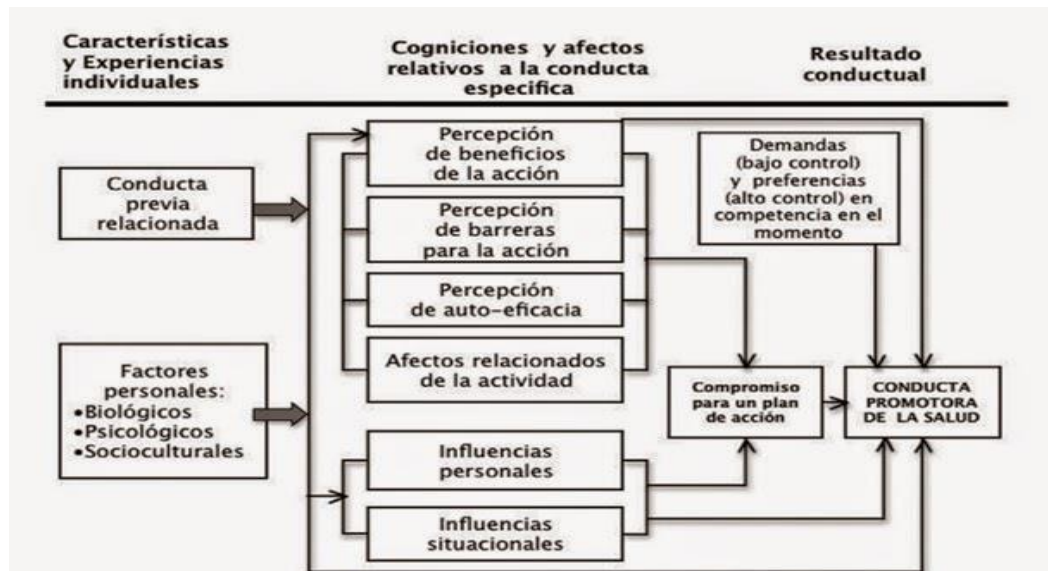
En general, el MPS revela las apariencias sobresalientes que se interponen a los cambios en el comportamiento, las actitudes y las motivaciones de las personas para las medidas promotoras de la salud. Se inspira en dos fundamentos teóricos: la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de Feather para evaluar las expectativas motivacionales humanas (18).

El primero, describe la relevancia de los procesos intelectuales en los cambios de comportamiento a la vez integra características del aprendizaje conductual y cognitivo, examina que los factores psicológicos repercuten en el comportamiento de los individuos. Indica 4 condiciones para que adquieran y sigan su conducta: atender, esperar aquello que está sucediendo, retener, recordar lo visualizado, capacidad reproductiva para imitar el comportamiento y el estímulo, un buen motivo para pretender adquirir este comportamiento (18).

El segundo sustento teórico, establece que el comportamiento es razonable, valora que el elemento primordial de la motivación para lograr el objetivo es la intención. Como resultado, cuando existe una determinación concreta, definida y clara de lograr

un propósito, la posibilidad de alcanzar la meta aumenta. La intención, entendida como cierto compromiso individual con el acto, conforma un conjunto estimulante definitivo, que se figura en el análisis de las conductas voluntarias orientadas a la consecución de las metas planificadas (18).

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



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

El MPS establece cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan a que el individuo participe o no en la conducta de salud, todas estas perspectivas son integradas por Pender en el siguiente diagrama del modelo de promoción de la salud:

En este diagrama, los componentes se organizan por filas de izquierda a derecha; el primero establece aquellas cualidades individuales también las vivencias de la persona y cubre 2 ideas: el comportamiento pasado relacionado y los elementos particulares (19).

La primera idea trata sobre aquellas vivencias previas que pueden ocasionar consecuencias directas e indirectas sobre la posibilidad de comportamientos promotores de la salud. La segunda idea establece las características individuales, categorizadas en biológicas, psicológicas y socioculturales, que según esta perspectiva son predictivas de una determinada actuación y que se caracterizan por ser naturales de la deliberación del objetivo que involucra la conducta (19).

Los componentes de la segunda columna son fundamentales para el modelo y se relacionan con el conocimiento y los afectos específicos (sentimientos, emociones,

creencias) de la conducta. Los diversos componentes enumerados están interrelacionados e influyen en la aceptación de un compromiso con un plan de acción, concepto que se encuentra en la tercera columna y que sienta el precedente para el resultado final deseado, es decir, para el comportamiento que promueve la salud; Este compromiso también puede verse influido por requisitos y preferencias que compiten directamente (19).

Asimismo, el modelo hace referencia a 4 metaparadigmas: la persona, a la que considera como individuo, y el centro de la teoría, a la que define como un ente único con diferentes tipos de comportamiento. El cuidado de enfermería es un motivador importante para que las personas mantengan su salud personal. La salud se define como un estado positivo en general y en el ambiente, aquí interactúan factores que pueden influir en diferentes patrones de conducta promotora de la salud (20).

El modelo de promoción de la salud contempla seis dimensiones que inciden directamente en la salud de las personas: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones y manejo del estrés.

La responsabilidad de la salud significa asumir la responsabilidad activa de su salud, asimismo hace referencia a que se debe prestar atención a su salud, recibir educación sobre estilos de vida saludables, y sobre todo buscar ayuda en cuanto lo necesite, incluido el cuidado personal, los chequeos regulares y los exámenes médicos, y asumir una mayor responsabilidad (21).

La actividad física se refiere a la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto se puede hacer como parte de un programa de acondicionamiento físico y salud planificado y supervisado, u ocasionalmente como parte de la vida diaria o actividades recreativas, se considera una de las dimensiones más importantes ya que al realizar ejercicios relaja el cuerpo, el espíritu, disminuye las afecciones contra el corazón, y sobre todo mantiene a la persona activa y con un buen estado de ánimo (21).

La nutrición se refiere a la participación, selección y consumo de productos alimenticios necesarios para el sustento, la salud y el bienestar. Es necesario mantener una dieta equilibrada porque juega un papel importante en nuestra salud física y metabólica es por ello que es importante considerar aquellos alimentos que se ven reflejados en la pirámide nutricional (22).

El crecimiento espiritual se centra en el desarrollo de los recursos internos, que se realiza a través de la trascendencia, la conexión y el desarrollo en la vida. Este factor considera elementos del yo como la paz interior, el deseo de crecer, el logro de metas y el desempeño en armonía con uno mismo y el entorno (22).

Las relaciones interpersonales, Nola Pender afirma que estas relaciones implican el uso de la comunicación para lograr la intimidad en relaciones significativas con los demás en lugar de las informales, este factor es muy importante ya que se puede considerar como un apoyo en sentimental cuando se presente situaciones difíciles (23).

El manejo del estrés se refiere a identificar y movilizar recursos mentales y físicos para manejar o reducirlo de manera efectiva. La variedad y complejidad de las actividades diarias no siempre indican la importancia de implementar un manejo adecuado del estrés en la práctica. Desarrollar un hábito de reducción del estrés a largo plazo y prácticas regulares de autocontrol no solo puede evitar los efectos negativos del estrés, sino que también conduce a una mayor productividad, una mejor salud y una mayor felicidad (23).

La teoría mencionada anteriormente es de suma importancia ya que Nola Pender nos enfatiza como la persona llega a efectuar una conducta promotora mediante la modificación de factores que influyen en su salud además nos ayuda a comprender los comportamientos humanos relacionados con su salud, y a su vez, está orientada para generar conductas saludables, nos proporciona un marco conceptual moderno para poder analizarlas problemáticas e identificar las necesidades de salud. Pues es crucial conocer las teorías del cambio de conductas en salud, ya que proporcionan algunos elementos fundamentales para comprender los mecanismos relacionados a los estilos de vida respecto con la salud y la manera de intervenir sobre ellos.

2.2.2. Bases conceptuales

A continuación, se mencionarán los siguientes conceptos los cuales tienen relación con las variables y sustentan la presente investigación:

Promoción de la salud: se describe como un proceso destinado a fortalecer las capacidades y capacidades de las personas, y la capacidad de los grupos o comunidades para actuar colectivamente para controlar los determinantes de la salud. Es una piedra angular de la atención primaria de salud y una función esencial de salud pública (24).

Adulto: es cualquier persona que ha dejado atrás la adolescencia y que aún no ha entrado en la edad adulta media o media. Las edades que se considera que tiene una

persona en esta etapa varían de un autor a otro; sin embargo, suelen tener entre 19 y 40 años. Es ser, sea hombre o mujer, quien desde la apariencia física ha alcanzado un determinado sistema anatómico, ha completado biológicamente su desarrollo, ha adquirido conocimientos psicológicamente y ha alcanzado su intelecto, en materia sexual ha alcanzado la inteligencia genética (25).

Prevención: Según la Organización mundial de la Salud (OMS), define la prevención como medidas diseñadas no solo para prevenir la aparición de la enfermedad, como reducir los factores de riesgo, sino también para detener su progresión y mitigar sus consecuencias una vez establecidas. La prevención se basa en el desarrollo de recursos que puedan prevenir la aparición de la enfermedad. Esto significa que se deben tomar acciones anticipatorias ante situaciones indeseables, con el fin de promover el bienestar y reducir el riesgo de enfermarse (26).

Estilo de vida: La OMS definió el estilo de vida en 1986 como una forma de vida general basada en la interacción entre las condiciones de vida en el sentido más amplio y los patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales. Es decir, es el conjunto de actitudes y comportamientos que las personas, individual o colectivamente, adoptan y desarrollan con el fin de satisfacer sus necesidades como humanos y lograr su desarrollo personal (27).

Apoyo social: Es un proceso interactivo en donde se obtiene ayuda emocional, instrumental y afectiva de la red social que nos rodea, teniendo un efecto protector sobre la salud y amortiguador del estrés que supone una enfermedad (28).

2.3. Hipótesis

- Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán Querecotillo.
- Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán Querecotillo.

III. METODOLOGÍA

3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

Nivel: Fue correlacional transversal, ya que tuvo como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación (29).

Diseño: Fue no experimental, dado que se realizó sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (30).

Tipo de investigación: El tipo de investigación fue cuantitativo, ya que se utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (31).

3.2 Población y muestra

Población: Constituida por 3992 adultos del centro Poblado de Chocán Querecotillo.

Muestra: Se obtuvo por muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando el estado de emergencia sanitaria en que se vive, debido a la pandemia del Covid-19. Por ello se ha considerado una muestra conformada por 100 adultos del centro Poblado de Chocán Querecotillo.

Unidad de análisis: Cada adulto del Centro poblado de Chocán Querecotillo, que formaron parte de la muestra y respondieron a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adultos que vivieron más de 3 años en el Centro poblado de Chocán Querecotillo.
- Adultos del Centro poblado de Chocán Querecotillo, que estuvieron aptos para participar en los cuestionarios sin importar nivel de escolarización, sexo y condición socioeconómica.

Criterios de Exclusión:

- Adultos del Centro poblado de Chocán Querecotillo, que presentaron algún trastorno mental.
- Adultos del Centro poblado de Chocán Querecotillo, que presentaron problemas de comunicación.

3.3 Variables. Definición y operacionalización

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
Factores sociodemográficos:	<p>Sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> •Masculino •Femenino <p>Grado de Instrucción</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sin nivel de instrucción •Inicial/Primaria •Secundaria Completa / Secundaria Incompleta •Superior Universitaria •Superior no universitaria <p>Ingreso Económico</p> <ul style="list-style-type: none"> •Menor de 750 •De 751 a 1000 •De 1001 a 1400 •De 1401 a 1800 •De 1801 a más <p>Ocupación</p> <ul style="list-style-type: none"> •Trabajador estable •Eventual •Sin ocupación •Jubilado •Estudiante 			<p>Nominal</p> <p>Ordinal</p> <p>De razón</p> <p>Nominal</p>	

		<p>Habilidades para la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces en el día -Mantiene Higiénica y en orden su ropa -Lava los alimentos antes de consumirlos -Mantiene bien Lavado los utensilios de cocina y su cocina -Mantiene en orden y limpia la vivienda -Mantiene ventilada su vivienda -Mantiene Limpio su baño o letrina -Realiza el mantenimiento de su servicio higiénico o su letrina <ul style="list-style-type: none"> -Sabe escuchar y sabe cuándo hablar -Influencia y regula las emociones de otra persona -Escucha con atención y está dispuesta(o) a discutir los problemas -Es abierta(o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda. Es solidaria(o) -Enfrenta los problemas dando solución -Alienta la participación y la cooperación -Orienta y enseña -Confía en el grupo y Estimula las decisiones de grupo -Se comunica abiertamente -Demuestra capacidad de autocrítica -Es expresiva, espontánea y segura -Tiene una personalidad activa -Defiende sus derechos -No presenta temores en su comportamiento 		
--	--	---------------------------------	---	--	--

		<p>Actividad física</p> <p>Salud sexual y reproductiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca -Posee usted seguridad en expresarse con los demás -Su comportamiento es respetable por los demás -Se comunica fácilmente con toda clase de personas -Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m: subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿practicar deportes -Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana -Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento -Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente (aproximadamente 2 litros de agua) -Tiene relaciones sexuales actualmente con protección -Se informa de los métodos anticonceptivos -Usa un método anticonceptivo -Se hace exámenes médicos ginecológicos -Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva. 		
--	--	--	--	--	--

		Salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> -Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor? -Usa hilo dental -Usa a diario un enjuague bucal con flúor -Tiene exámenes regulares odontológicos -Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas -Evita el consumo de tabaco y el alcohol 		
		Salud mental y cultura de paz	<ul style="list-style-type: none"> -En general está satisfecho con usted mismo/a -A veces piensa que no sirve absolutamente para nada -Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas -Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a -A veces se siente realmente inútil -Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás -Siente mucho aprecio por mí mismo/a -Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso -Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a 		
		Seguridad vial y cultura de tránsito	<ul style="list-style-type: none"> -Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada -Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad 		

			<ul style="list-style-type: none"> -No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle? -Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución -Si maneja bicicleta usa casco -Usted camina por las veredas -Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde -Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez -Si Usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar, camina por la izquierda con el tráfico de frente, si van en grupo caminen en fila 		
Apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> •Tiene apoyo social •No tiene apoyo social 	<p>Apoyo emocional</p> <p>Ayuda material</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Con quien pueda contar cuando necesite Hablar -Que le aconseje cuando tenga problemas -Que le informe y ayude a entender la Situación. -En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus Preocupaciones -Cuyo consejo realmente desee. -Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos. -Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales. -Que comprenda sus problemas -Que le ayude cuando tenga que estar en la cama 	Operacion al	<p>No tiene apoyo social: 0-57</p> <p>Si tiene apoyo social: 58-94</p>

		<p>Relaciones de ocio y distracción</p> <p>Apoyo afectivo</p>	<p>-Que le lleve al médico cuando lo necesite -Que le prepare la comida si no puede Hacerlo. -Que le ayuda en sus tareas domésticas si está enfermo.</p> <p>-Con quien pasar un buen rato -Con quien pueda relajarse -Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus Problemas. -Con quién divertirse</p> <p>-Que le muestre amor y afecto -Que le abrace -A quien amar y hacerle sentirse querido</p>		
Estilos de vida	<p>•Estilo de vida saludable</p> <p>•Estilo de vida no saludable</p>	<p>Responsabilidad hacia la salud</p> <p>Actividad física</p>	<p>-Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño. -Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones. -Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud. -Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal -Busco orientación o consejo cuando es necesario -Duermo lo suficiente</p> <p>-Sigo un programa de ejercicios planificados</p>	Operacion al	<p>Estilo de vida no Saludable: 0-91</p> <p>Estilo de vida Saludable: 92-130</p>

		<p>Nutrición</p> <p>Crecimiento espiritual y</p>	<p>-Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora)</p> <p>-Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como: nadar, bailar, andar en bicicleta).</p> <p>-Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios.</p> <p>-Mantengo un balance para prevenir el cansancio.</p> <p>-Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.</p> <p>-Limito el uso de azucares y alimentos que contienen azúcar (dulces)</p> <p>-Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días.</p> <p>-Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados</p> <p>-Tomo desayuno</p> <p>-Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas(fideos) todos los días</p> <p>-Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.</p> <p>-Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.</p> <p>-Elogio fácilmente a otras</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>relaciones interpersonales:</p>	<p>personas por sus éxitos. -Tomo algún tiempo para relajarme todos los días -Creo que mi vida tiene un propósito -Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras -Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar -Miro adelante hacia al futuro. -Paso tiempo con amigos íntimos. -Me siento satisfecho y en paz conmigo (a) -Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros. -Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida. -Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí -Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo. -Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo -Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos. -Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas</p>		
--	--	--	---	--	--

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

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

Instrumento

En la presente investigación se utilizó 4 instrumentos para la recolección de la información que se detallan a continuación:

Instrumento N° 01

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Elaborado por Vílchez Reyes M, en Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (Anexo N° 2).

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

Instrumento N° 02

CUESTIONARIO SOBRE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Elaborado por Vílchez Reyes M, en Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación (Anexo N° 2).

Está constituido por 72 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos:

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de del adulto. (2 ítems).
- Ejes temáticos: Alimentación nutrición (10 ítems)
- Ejes temáticos: Higiene (10 ítems).
- Ejes temáticos: habilidades para la vida (17 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (5 ítems).
- Ejes temáticos: Salud bucal (6 ítems).
- Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (9 ítems).
- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (9 ítems).

Para la confiabilidad del instrumento de **Acciones de Prevención Y Promoción de la Salud** en nuestra localidad se obtendrá el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio. Asimismo, se realizará validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos. (Anexo

N°4)

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Fue concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuaron como jueces; Se realizó en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Desarrollado por Dra. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación y en la parte estadística desarrollado por el Ing. Miguel Ipanaqué.

Durante las reuniones se brindó a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitió observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

Evaluación Cuantitativa:

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

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

Dónde:

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

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

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

Confiabilidad

Confiabilidad interevaluador

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

Instrumento N°03

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL

Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Medicina de Familia (And). 2005; 10(6): 10-18. (Anexo N° 2)

El instrumento tiene 4 dimensiones distribuidas en los siguientes:

En la dimensión apoyo emocional: 8 ítems

En la dimensión ayuda material: 4 ítems

En la dimensión relaciones de ocio y distracción: 4 ítems

En la dimensión apoyo afectivo: 3 ítems

Apoyo social: Se utilizó el cuestionario autoadministrado del Estudio de desenlace de estudios médicos de apoyo social (MOS), donde el instrumento original consta de 20 ítems, conformado en 4 dimensiones (Red de apoyo social, Apoyo social, Apoyo instrumental, Interacción social positiva y Apoyo afectivo) con una escala de Likert de 5 categorías.

Nuestro estudio utilizará la versión validada en español Londoño, N. et al (2012). (Anexo N°3)

Realizado en Colombia, el cual está comprendido por 20 ítems, pero distribuido en 4 dimensiones (Apoyo emocional/informacional, Apoyo instrumental, Interacción social positiva y Apoyo afectivo).

La confiabilidad del instrumento fue reportada por el coeficiente de Alfa de Cronbach para los cuatros dimensiones y escala total. Presentó una alta confiabilidad para la escala total con 0.94 y por dimensiones: Apoyo emocional/informacional ($\alpha=0.92$), Apoyo instrumental ($\alpha=0.79$), Interacción social positiva ($\alpha=0.83$) y Apoyo afectivo ($\alpha= 0.74$). Finalmente, la validez de este instrumento se reportó a través de validez de constructo mediante un Análisis Factorial Confirmatorio reportando aceptables índices de bondad de ajuste (GFI= 0.780, AGFI= 0.713, RMSEA=0.113, AIC=566.98 Y BIC= 707.22).

Instrumento N° 04

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

Elaborado por Serrano-Fernández, M.J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., &Gil-Ripoll, C. (2016). Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados. Universitas Psychologica, 15 (4). (Anexo N° 2)

El instrumento tiene 6 subescalas, y cuenta con 52 ítems, distribuidos en los siguientes:

En la subescala Responsabilidad hacia la salud: **9 ítems**

En la subescala Actividad física: **8 ítems**

En la subescala nutrición: **9 ítems**

En la subescala manejo de stress: **8 ítems**

En la subescala relaciones interpersonales: **9 ítems**

En la subescala Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales: **9 ítems** El instrumento de estilo de vida proviene del cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) en la versión original, el cual está compuesto por 52 ítems en una escala de Likert de 1 a 4 puntos (desde nunca hasta rutinariamente) en 6 dimensiones: Actividad física (8 ítem), Crecimiento espiritual (9 ítem), Manejo de estrés (8 ítem), Nutrición (9 ítem), Relaciones interpersonales (9 ítem) y Responsabilidad hacia la salud (9 ítem).

El instrumento validado en la versión español por Serrano, M. (2016) reportó que la validez se dio por validez de constructo reportando la prueba de esfericidad de Bartlett y índice Kaiser Meyer- Olkin , estos indicaron la adecuación muestral (0.86) y de datos para realizar un análisis factorial, seguido se utilizó el Análisis Factorial Exploratorio utilizando método Promin, reportando que de los 52 ítem se depuraron 4 ítem que reportaron tener una carga factorial menores a 0.3, y en solo 4 dimensiones : Responsabilidad hacia la salud, Actividad física , Nutrición, Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales. Asimismo, se realizó validez discriminante y concurrente para el instrumento HPLP – II mediante la correlación con otros instrumentos (MBI-GS, Autoeficacia, Satisfacción de vida y Engagement).

La confiabilidad del instrumento estuvo dada en 4 dimensiones fue reportada mediante el índice de Alfa de Cronbach mostrando una buena confiabilidad por dimensiones: Responsabilidad hacia la salud ($\alpha=0.81$), Actividad física ($\alpha=0.86$), Nutrición ($\alpha=0.7$), Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales ($\alpha=0.88$). (Anexo N°4)

3.5 Método de análisis de datos

Procedimientos de la recolección de datos

En cuanto a la recolección de datos del presente estudio de investigación se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se coordinó con el Teniente Gobernador del Centro poblado de Chocán Querecotillo para presentar la debida autorización para la recolección de información y redacción

de la acta de aceptación.

- Se coordinó la disponibilidad, el tiempo y la fecha para la aplicación del instrumento y proceder a aplicarlo a cada adulto del Centro poblado de Chocán Querecotillo.
- Se informó y se solicitó el consentimiento a los adultos del Centro poblado de Chocán Querecotillo, haciendo énfasis que los datos y resultados son totalmente confidenciales.
- Se procedió a firmar el consentimiento informado para la debida aplicación del instrumento.
- Se realizó la lectura de las instrucciones de los instrumentos a los adultos del Centro poblado de Chocán Querecotillo.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

Análisis y procesamiento de datos

Para la presente investigación se realizó el análisis descriptivo mediante tabla de frecuencias/ porcentaje y promedio/ desviación estándar según tipo de variable con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacional con el fin de cada variable perteneciente a los factores sociodemográficos asociado con el comportamiento de la salud. Se utilizó el estadístico Chi cuadrado según el tipo de corresponda, presentando el p-valor con un nivel de confianza del 95%. Para el procesamiento y análisis de datos serán ingresados a una base de datos software estadístico IBM para ser exportados a una base de datos en el software SPSS Statistics 24.0.

3.6. Aspectos éticos

Los siguientes principios éticos fueron considerados en esta investigación que se llevó a cabo, de acuerdo al Reglamento de Integridad científica aprobado por acuerdo del Consejo Universitario, los cuales son importantes para fomentar la colaboración, cooperación y confianza entre investigadores para avanzar en los objetivos de investigación, efectuar con la responsabilidad social y evitar o disminuir escándalos de daño como resultado de comportamiento anti ético o ilegal (32).

Protección de la persona.

Al realizarse esta investigación se tendrá en cuenta que la persona requiere dicho resguardo, el cual se establecerá acorde al peligro en que sucedan y la posibilidad de

que reciban un servicio o bien. En aquellas investigaciones que comúnmente se ejecutan con personas se debe tener en cuenta su dignidad como humanos, respetar la información que nos brindan siendo confiables, ya que así estaríamos acatando el cumplimiento de que sea privado y asegurando que su identidad no sea difundida. Este principio no sólo conlleva que la población que es escogida para la investigación participe con obligación alguna y disponga de información necesaria, sino que además implica el pleno respeto de sus derechos que son relevantes (32).

Libre participación y derecho a estar informado.

Todas las personas que serán partícipes de la investigación en ciertas actividades, deben estar notificados y enterados sobre el propósito y que finalidad tiene el desarrollar esta investigación, además no deben ser obligados para que participen en ella, pues debe ser voluntario y libre de participar. Si se sigue este principio se estaría respetando la decisión de la persona la cual debe estar consiente que los datos que proporcionará o brindará serán utilizados para un fin que los beneficiará y no los perjudicará de acuerdo a lo establecido en el proyecto a realizar (32). (Anexo N°5)

Beneficencia y no-maleficencia.

En la investigación a realizar se tendrá en cuenta y se asegurará el confort de la persona que participará. Pues el comportamiento que el investigador tendrá es el de evitar causar daño, reducir las posibilidades que existan efectos desfavorables, e incrementar aquel beneficio que se tiene en cuenta para lograr realizar la investigación (32).

Justicia.

La actitud que el investigador tendrá es ser prudente, correcto y tomar en cuenta acciones precautorias para que se asegure que su condicionamiento o su competencia, eviten dar espacio o acepten actitudes que no son justas. Debemos reconocer que la imparcialidad y el ser justos brinda a las personas el derecho de obtener los resultados que se obtienen en la investigación. Tiene la responsabilidad y la obligación a brindar un trato equitativo con las personas que participarán en el proceso, o en el procedimiento y el servicio que esté relacionado con la investigación (32).

Integridad científica.

El ser integro o recto debe conducir tanto las actividades científicas del investigador, como también se debe extender a las actividades de enseñanza y al ejercicio profesional. El que un investigador sea integro es de gran relevancia ya que

está en función de aquellas normas éticas de su carrera, pues se estaría evaluando cierto riesgo o beneficio que pueden influir en las personas que son participantes de la investigación. De igual modo, se debe mantener la transparencia científica al difundir los conflictos de atención o importancia que pueden alterar el curso del estudio o el anuncio de lo obtenido (32).

IV.RESULTADOS

TABLA 01
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO
DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021

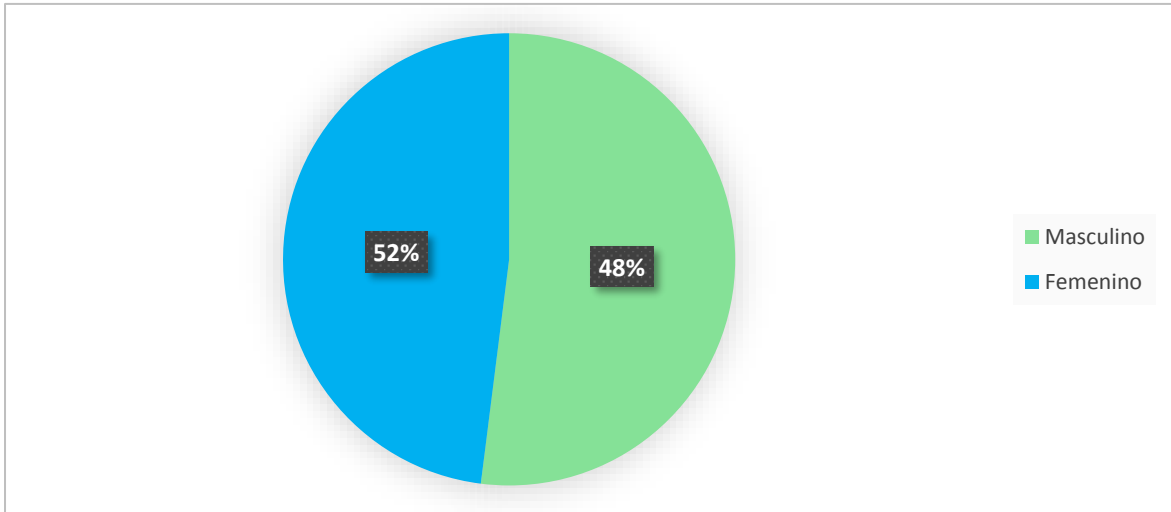
Sexo	Nº	%
Masculino	52	48,0
Femenino	48	52,0
Total	100	100,0
Edad	Nº	%
18-35 años	59	59,0
36-59 años	41	41,0
60 a más	0	0,0
Total	100	100,0
Grado de instrucción	Nº	%
Analfabeto	0	0,0
Primaria	20	20,0
Secundaria	25	25,0
Superior	55	55,0
Total	100	100,0
Religión	Nº	%
Católico	96	96,0
Evangélico	0	45,0
Otras	4	4,0
Total	100	100,0
Estado civil	Nº	%
Soltero	55	55,0
Casado	33	33,0
Viudo	0	0,0
Conviviente	12	12,0
Separado	0	0,0
Total	100	100,0
Ocupación	Nº	%
Obrero	21	21,0
Empleado	12	12,0
Ama de casa	24	24,0
Estudiante	43	43,0
Otros	0	0,0
Total	100	100,0
Ingreso económico	Nº	%
Menor de 400 nuevos soles	49	49,0
De 400 a 650 nuevos soles	21	21,0
De 650 a 850 nuevos soles	18	18,0
De 850 a 1100 nuevos soles	8	8,0
Mayor de 1100 nuevos soles	4	4,0
Total	100	100,0
Seguro	Nº	%

Es salud	13	13,0
SIS	49	49,0
Otro seguro	4	4,0
No tiene seguro	34	34,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

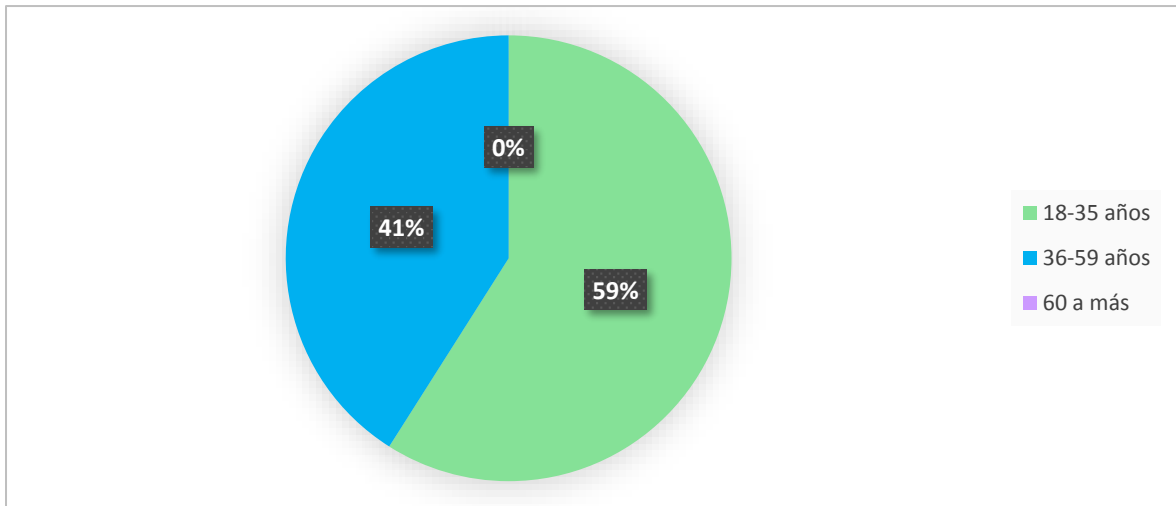
FIGURAS DE LA TABLA 1

FIGURA 1: SEXO DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



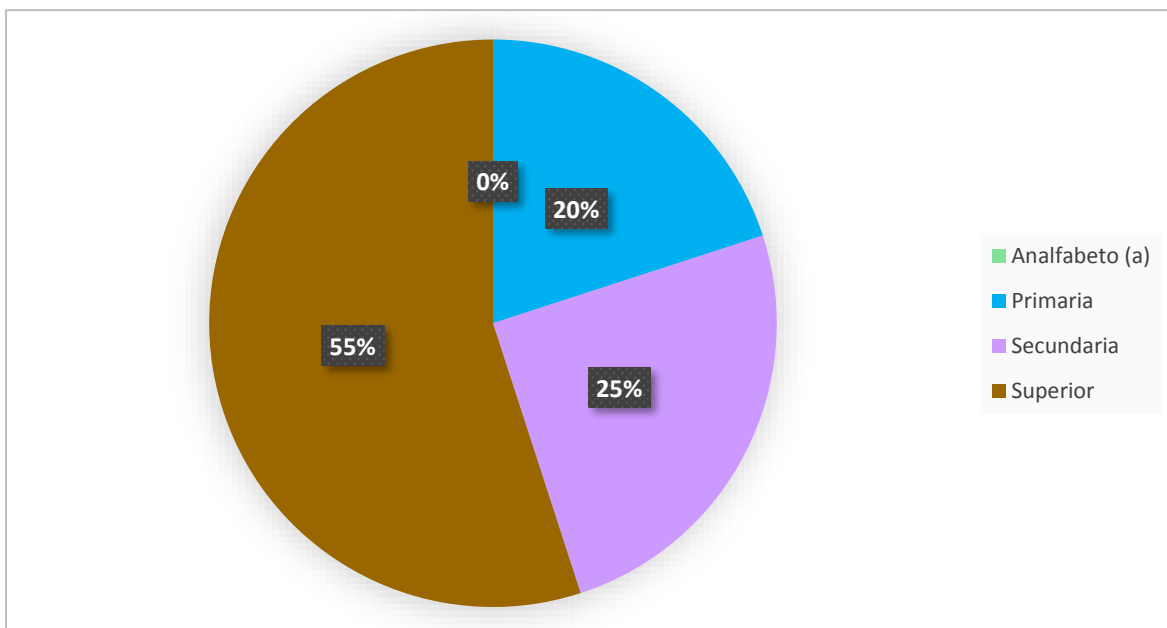
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 2: EDAD DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



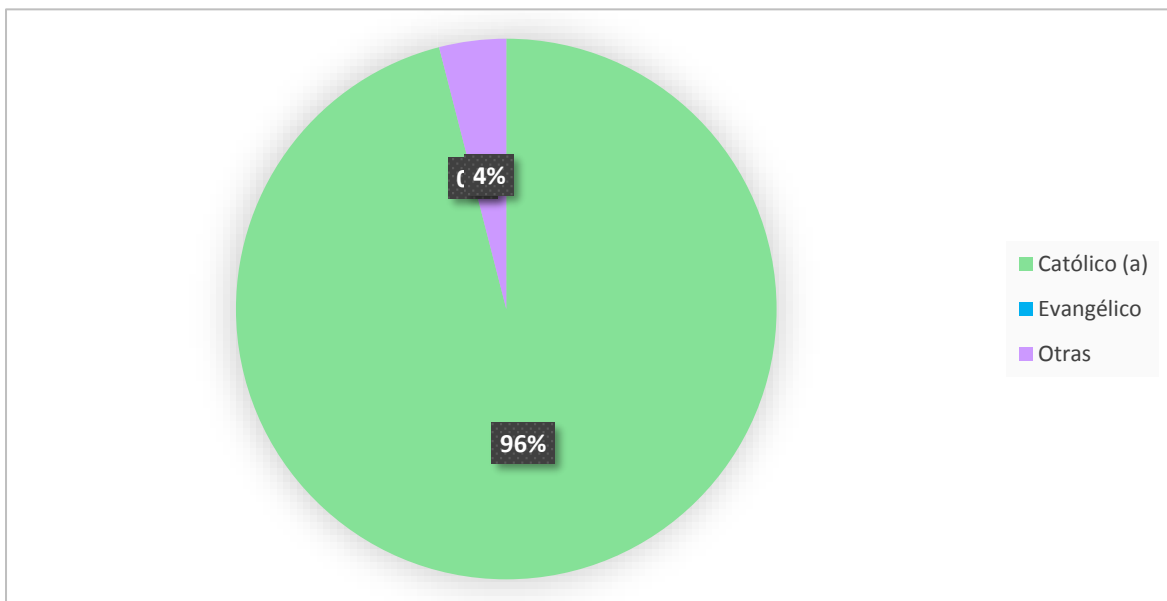
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



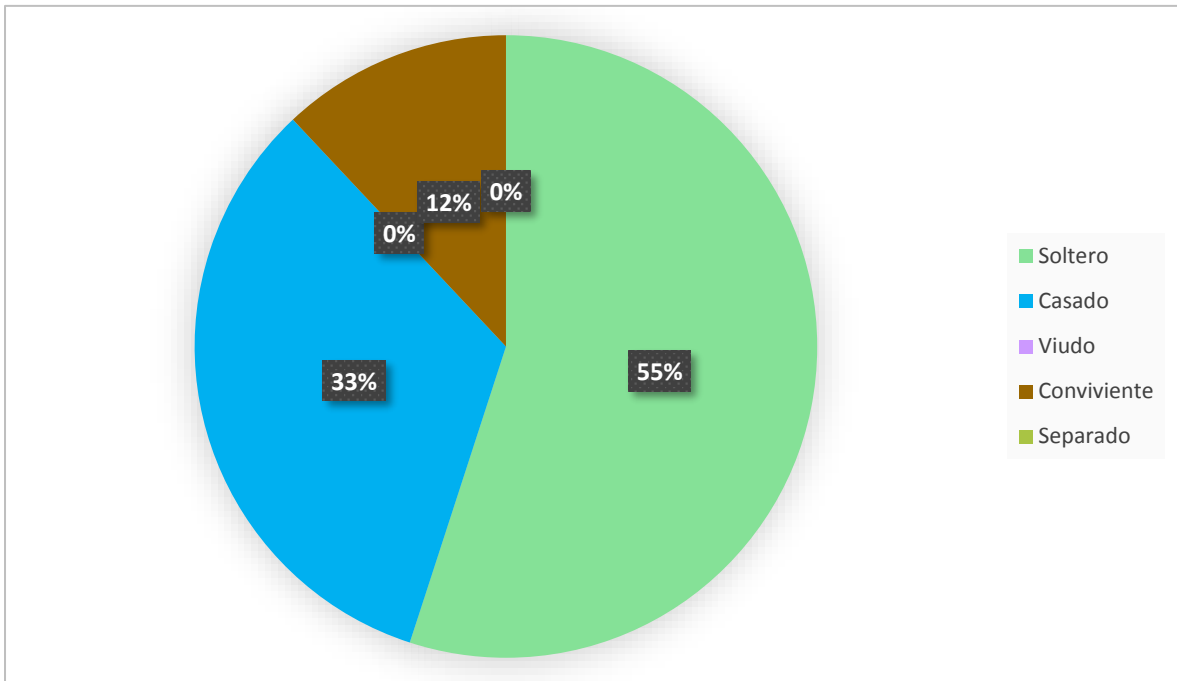
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 4: RELIGIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



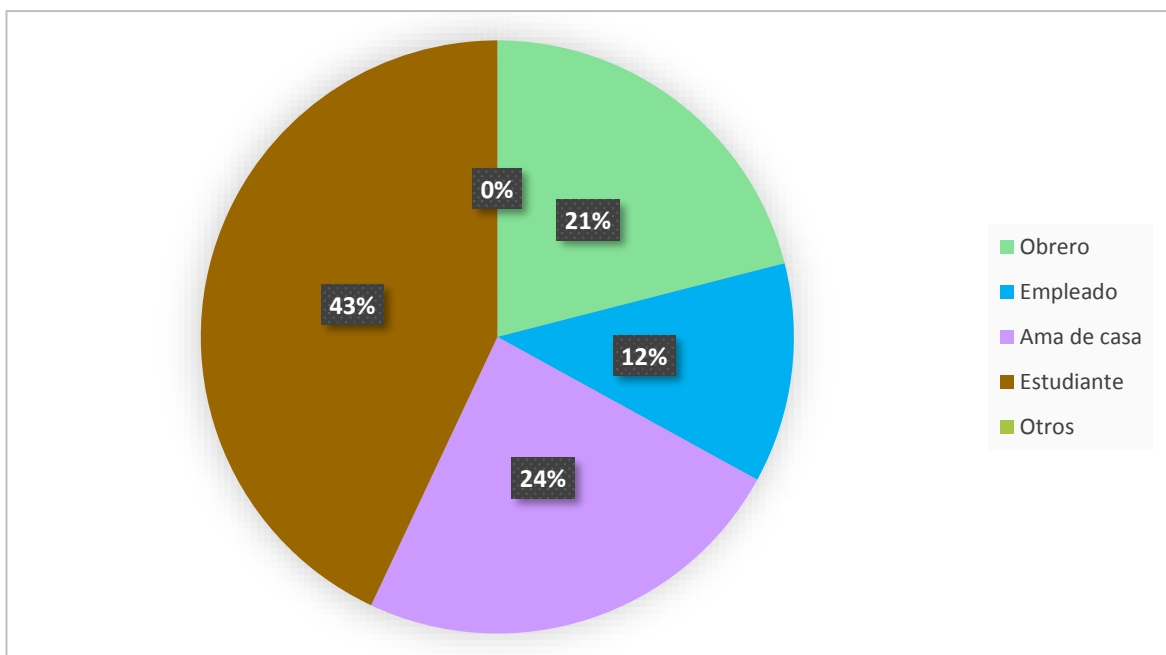
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 5: ESTADO CIVIL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



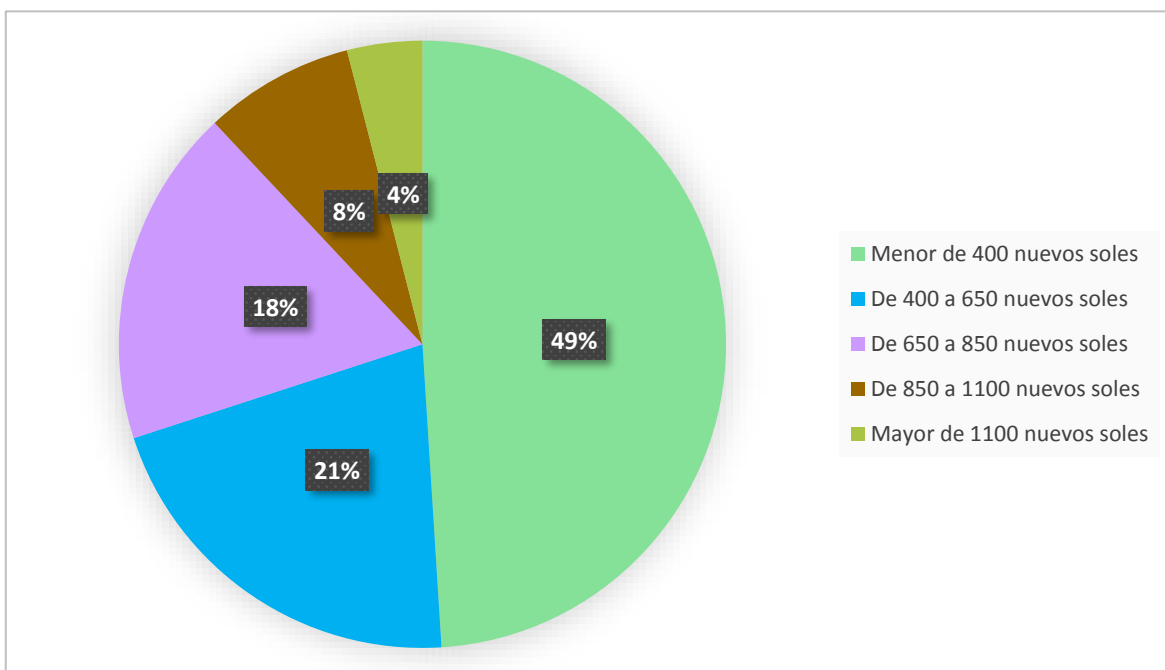
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 6: OCUPACIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



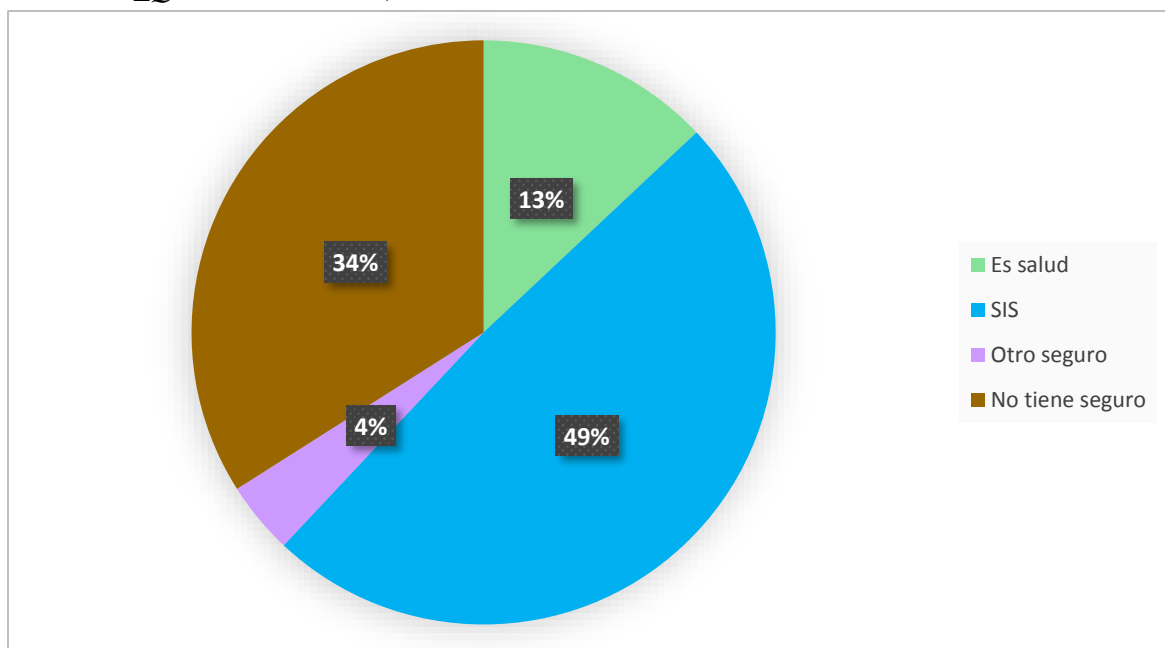
Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez A. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021

FIGURA 7: INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 8: SISTEMA DEL SEGURO DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



Fuente: Cuestionario de Factores Sociodemográficos, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

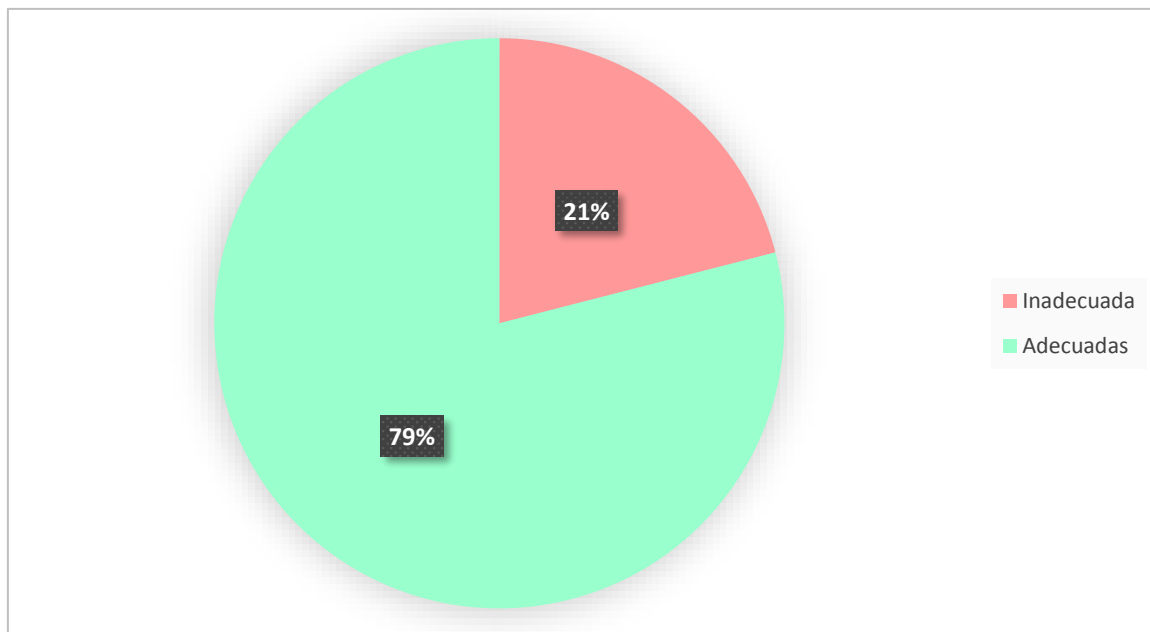
TABLA 02
ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO
POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN	Nº	%
Inadecuadas	21	21,0
Adecuadas	79	79,0
Total	100	100,0

Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

FIGURA DE LA TABLA 2

FIGURA 9: DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción, elaborado por Vílchez M. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

TABLA 03

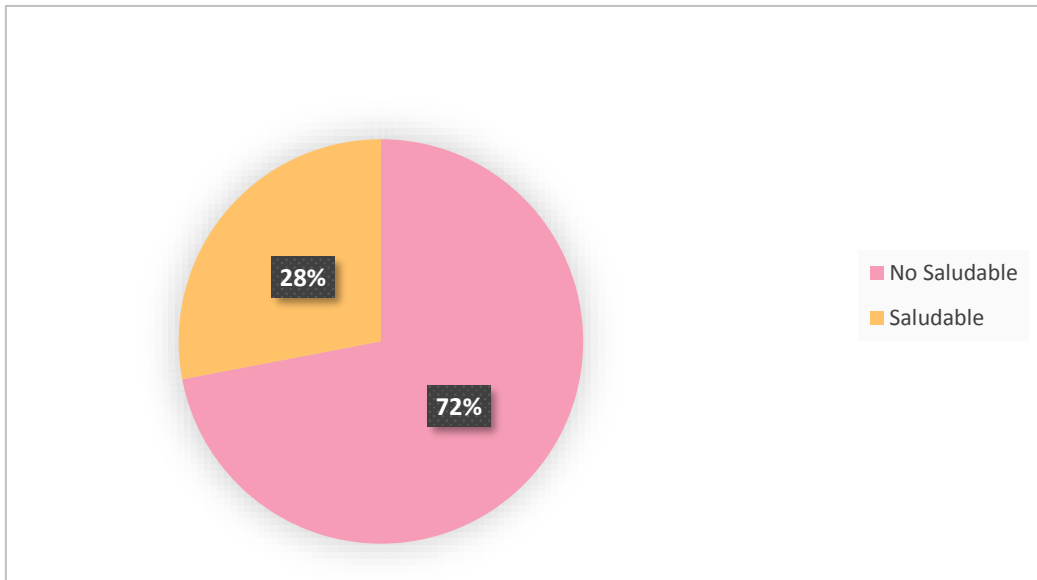
***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE
CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021***

ESTILO DE VIDA	RANGO	N	%
No Saludable	0-91	10	10,0
Saludable	92-130	90	90,0
Total		100	100,0

Fuente: Cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

FIGURA DE LA TABLA 3

***FIGURA 10: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE
CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021***



Fuente: Cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

TABLA 04

***APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE
CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021***

APOYO SOCIAL		N	%
Apoyo emocional			
0-24	No tiene	8	8,00
25-40	Si tiene	92	92,00
Total		100	100,00
Ayuda material			
0-12	No tiene	12	12,00
13-20	Si tiene	88	88,00
Total		100	100,00
Relación de ocio y distracción			
0-12	No tiene	8	8,00
13-20	Si tiene	92	92,00
Total		100	100,00
Apoyo afectivo			
0-9	No tiene	8	8,00
10-20	Si tiene	92	92,00
Total		100	100,00

Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

TABLA 04

***APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE
CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021***

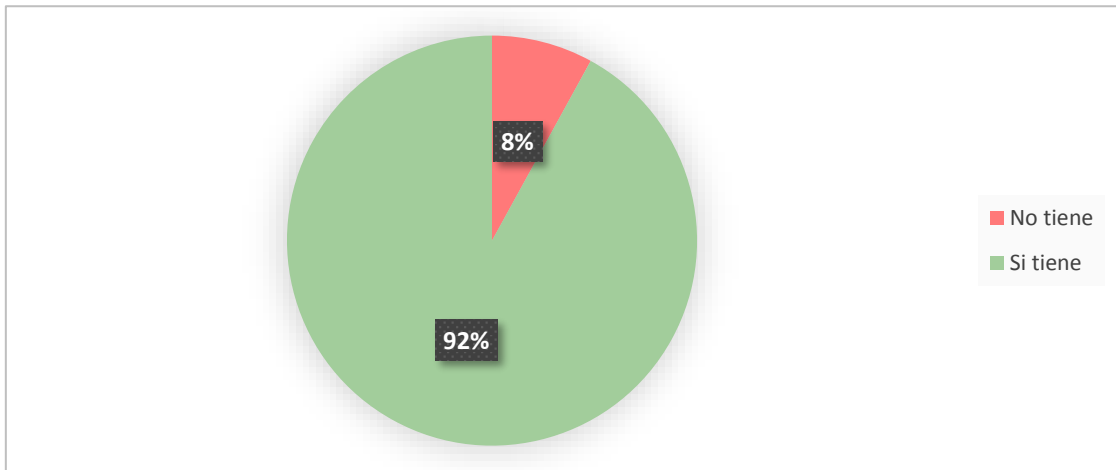
APOYO SOCIAL		N	%
0-57	No tiene	8	8,00
58-94	Si tiene	92	92,00
Total		100	100,0

Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

FIGURAS DE LA TABLA 4

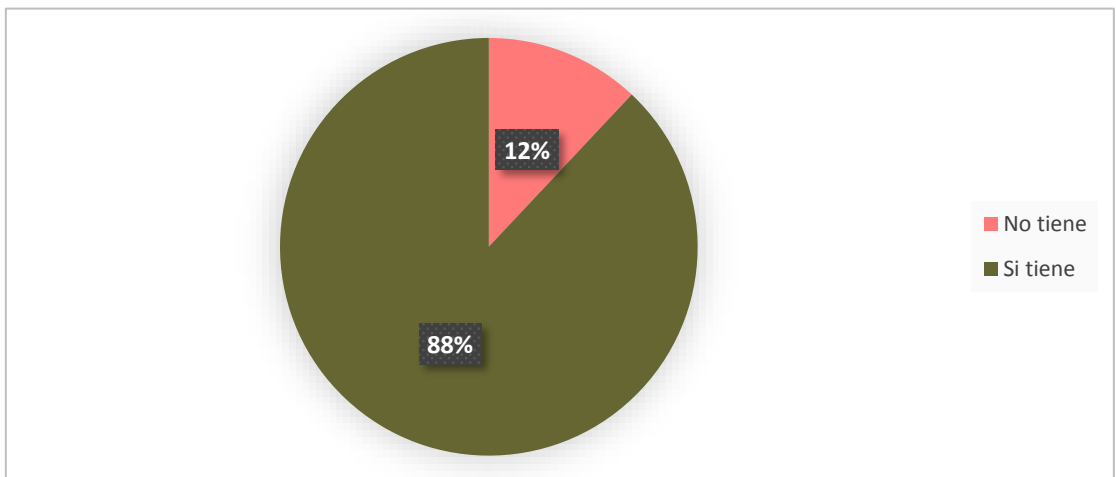
APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021

FIGURA 11: APOYO EMOCIONAL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



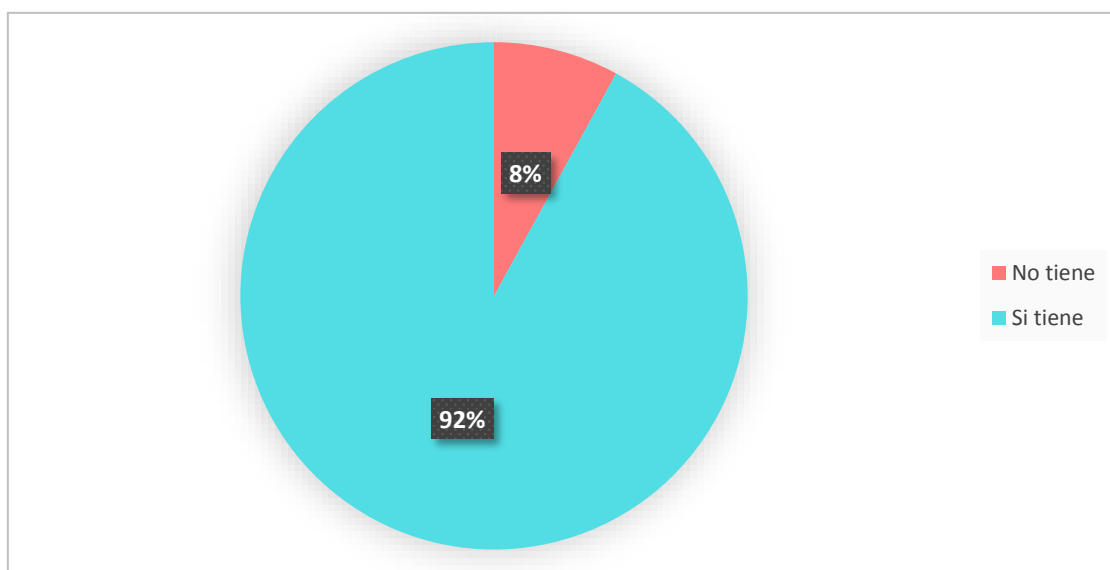
Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 12: AYUDA MATERIAL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



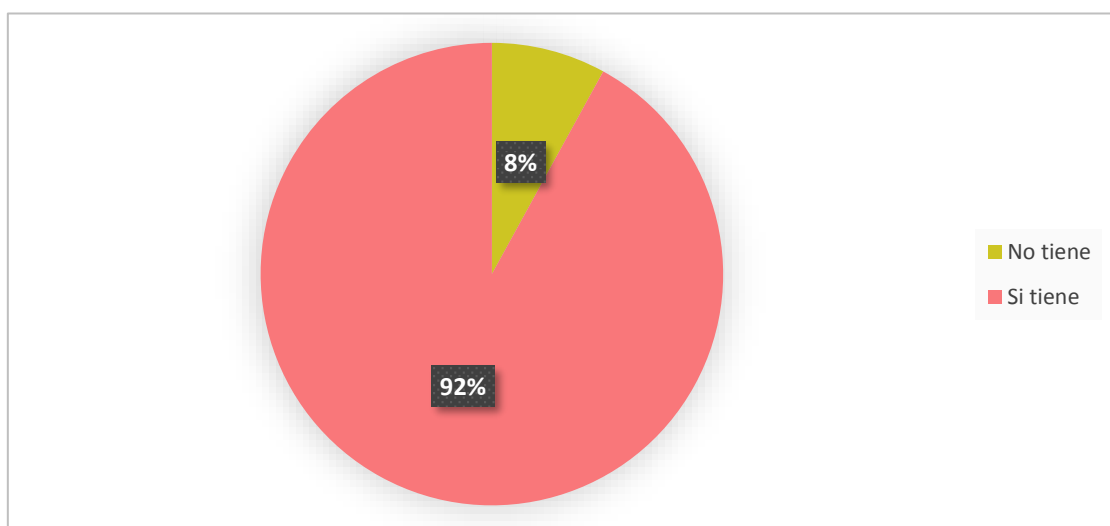
Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 13: RELACIÓN DE OCIO Y DISTRACCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



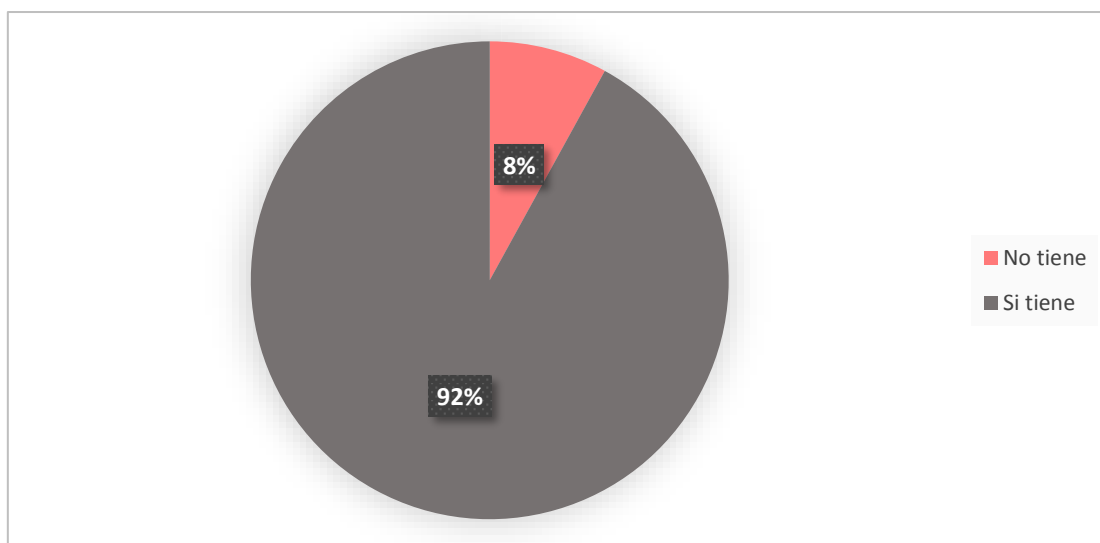
Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 14: APOYO AFECTIVO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

FIGURA 15: PUNTAJE TOTAL DE APOYO SOCIAL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021



Fuente: Cuestionario de Apoyo Social. Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Aplicado al adulto. Centro Poblado de Chocán_Querecotillo, 2021.

TABLA 05

RELACIÓN DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS CON EL ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO,2021.

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS	ESTILO VIDA		RELACIÓN	APOYO SOCIAL		RELACIÓN
	X ²	P-VALOR		X ²	P-VALOR	
Sexo	4,56	0,1065	No existe relación	0,01	0,0538	Si existe relación
Edad	0,37	0,9695	No existe relación	0,29	0,2850	No existe relación
Grado de Instrucción	3,27	0,3749	No existe relación	2,37	0,5492	No existe relación
Religión	1,04	0,7910	No existe relación	0,36	0,9595	No existe relación
Estado Civil	1,21	0,2718	No existe relación	1,84	0,8605	No existe relación
Ocupación	2,15	0,7088	No existe relación	1,82	0,8452	No existe relación
Ingreso Económico	2,43	0,6091	No existe relación	6,09	0,1092	No existe relación
Tipo de Seguro	2,28	0,3545	No existe relación	2,13	0,7354	No existe relación
Total	17,31	4,19		14,91	4,40	

Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos, elaborado por Vílchez M cuestionario de estilos de vida, elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C y cuestionario de apoyo social, elaborado por Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I, aplicado a los adultos. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

TABLA 06

RELACIÓN DE LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN CON EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_ QUERECOTILLO, 2021.

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN				PRUEBA DE CHI CUADRADO
ESTILO DE VIDA	ADECUADO	INADECUADO	TOTAL	
No Saludable	0,000	10,00	10	X ² =2,954 p-valor=0,2396 No existe relación estadísticamente significativa entre las variables
Saludable	21,000	69,00	90	
TOTAL	21,00 0,21	79,00 0,79	100 1	

Fuente: Cuestionario de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez M y cuestionario de estilo de vida, elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C, aplicada a los adultos. Centro Poblado de Chocán Querecotillo, 2021.

TABLA 07

RELACIÓN DE LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN CON EL APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_ QUERECOTILLO, 2021.

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN				PRUEBA DE CHI CUADRADO
APOYO SOCIAL	ADECUADO	INADECUADO	TOTAL	
No Tiene	1,000	7,00	8	X ² =0.379 p-valor=0,2642 No existe relación estadísticamente significativa entre las variables
Si Tiene	20,000	72,00	92	
TOTAL	21,00 0,21	79,00 0,79	100 1	

Fuente: Cuestionario de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez M y cuestionario de apoyo social, elaborado por Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I, aplicada a los adultos. Centro Poblado de Chocán _Querecotillo, 2021.

V. DISCUSIÓN

Tabla 1: Del 100% de adultos, el 54% (54) son de sexo femenino, el 59% (59) tienen de 18-35 años de años, el 55% (55) tienen grado de instrucción superior, el 96% (96) profesan la religión católica, el 55% (55) su estado civil es soltero, el 43% (43) es estudiante, el 49% (49) tienen un ingreso económico menor de 400 soles, el 49% (49) tienen SIS.

Se encontró que más de la mitad de adultos son de sexo femenino, si comparamos estos resultados son similares con los de **Paz E**, (33). En el año 2019 en Nuevo Chimbote, que analizó los factores sociodemográficos, donde encontró que más de la mitad son de sexo femenino, puesto que ellas se encuentran cumpliendo el rol fundamental de ama de casa, realizando las tareas del hogar por ello han estado a disposición para poder responder las preguntas, asimismo vemos que más de la mitad tienen edades comprendidas de 18-35 años, si comparamos estos resultados existe un estudio que difiere el cual es presentado por **Febre L**, (34). En el año 2019 donde encontró que tienen edades comprendidas de 36-59 años, donde se puede deducir que en este centro poblado en estudio habitan más adultos jóvenes, los cuales pueden estar más propensos a factores de riesgo para su salud como aquellos estilos de vida no adecuados para su salud como el hábito de fumar y el consumo de alcohol en donde les aumenta la probabilidad de contraer enfermedades crónico degenerativas cuando lleguen a la adultez.

Asimismo, más de la mitad cuentan con grado de instrucción superior lo cual es satisfactorio ya que se les ha dado la oportunidad de contar con una carrera y optar por un trabajo adecuado para poder solventar sus gastos y llevar una buena calidad de vida, pero no se debe olvidar que el otro porcentaje de adultos no ha tenido la oportunidad de seguir estudios superiores por ello se le va a presentar dificultades como no encontrar un trabajo estable donde algunos de ellos tienden a trabajar en sus parcelas o como conductores asimismo el ingreso económico podría no ser suficiente para cubrir sus necesidades.

Además, la mayoría profesan una religión católica, estos resultados se pueden comparar con los de **Huamán J**, (35). También estudió los Factores sociodemográficos en el Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019 los cuales difieren, donde encontró que la mayoría tienen grado de instrucción secundaria y menos de la mitad profesan la religión católica. Los adultos de este centro poblado asisten a la iglesia los días sábados y domingos cabe mencionar que esta religión es la más seguida por las personas, ya que no tiene ciertas restricciones en sus estilos de vida como en su alimentación, vestimenta y

hábitos, donde puede ser un factor que puede influir en su calidad de vida negativa o positivamente, pero asimismo les permite estar mantener la esperanza y la fe ante problemas que se les presente.

Se encontró que más de la mitad son solteros y menos de la mitad son estudiantes, vemos que estos tienen cierta relación ya que los adultos de este centro poblado tienden a tener la idea de primero terminar sus estudios y luego encontrar un trabajo estable para poder formar una familia, pero también el otro porcentaje de adultos que son amas de casa, por motivos de falta de apoyo para seguir estudiando se han acompañado sin la oportunidad de seguir estudios superiores, siendo un factor que influye en su ingreso económico y por ende en su la calidad de vida.

Existen resultados que son similares manifestados por **Haro M**, (36). En su investigación sobre Factores sociodemográficos realizado en el Asentamiento humano villa el sol sector 1_Chimbote, 2019 en donde encontró que menos de la mitad son estudiantes. Se evidencia que en otras comunidades existe la misma realidad, es decir no todos tienen la oportunidad de terminar sus estudios el cual va a influir en su calidad de vida como el no conseguir un trabajo estable lo cual conllevará a no satisfacer sus necesidades básicas.

Se observa que menos de la mitad tienen un ingreso económico menor de 400 soles, y tienen SIS, estos pueden ser debido a que la mayoría de adultos aun estudian y por ello no tienen un trabajo estable para poder ganar más ingresos y cubrir ciertas necesidades, pero así mismo el otro porcentaje tienden a ganar considerablemente para solventar sus gastos. Por otro lado, menos de la mitad cuentan con un seguro de salud, es importante porque este es un sistema que beneficia a las personas protegiendo su salud en caso de emergencias, es un problema que no todos los adultos lo tengan, los motivos pueden ser por falta de evaluación o información al realizar el censo de las familias, ocasionando la falta de seguros para ellos.

Según lo encontrado se plantea como propuesta de conclusión sensibilizar a los adultos para que puedan culminar sus estudios superiores y así puedan encontrar más oportunidades en los diferentes aspectos que les produzca mayor ingreso económico y así puedan solventar o cubrir sus necesidades. Asimismo, coordinar con los profesionales de salud en el centro médico para que puedan incentivar a los adultos a poder activar su seguro de salud ya que es gratis y es un apoyo para los que no tengan los recursos económicos suficientes, y así pueda ser atendido oportunamente en caso de emergencia.

Tabla 2: Del 100%, el 79% (79) tiene acciones de prevención y promoción adecuadas, y el 21% (21) tiene acciones de prevención y promoción no adecuadas.

De acuerdo a los resultados de la presente investigación en los adultos del centro poblado de Chocán podemos ver que la mayoría si cuentan con acciones de prevención y promoción adecuadas, el cual es un factor que influye positivamente en su salud ya que tienen conocimiento de aquellas actividades como la importancia de una alimentación adecuada, el realizar actividad física, o llevar una higiene correcta, ya que pueden prevenir riesgos como contraer enfermedades, pero también existe un porcentaje considerable que no cuenta con estas acciones de prevención y promoción convirtiéndose en un factor negativo para su salud.

Existen estudios similares a la investigación como lo realizado por **Depaz M**, (37). En su tesis en donde estudió las acciones de prevención y promoción en Pueblo joven primavera Baja_Chimbote en el año 2019, donde encontró que la mayoría tiene acciones de prevención y promoción adecuadas. Por otro lado, existe un estudio que difiere a la investigación realizado por **Espinoza M**, (38). En el adulto del Asentamiento humano Jesús María _ Nuevo Chimbote, 2019 donde encontró que más de la mitad llevan acciones no adecuadas de prevención y promoción de la salud.

Se sabe que una buena alimentación es fundamental para adquirir los nutrientes que requerimos y hacer que nuestro organismo se desarrolle sin ningún problema y nos ayude a evitar enfermedades (39), existe un estudio que es similar a los resultados realizado por **Lopez F**, (40). En el adulto de Upis Belén Nuevo Chimbote, 2019 en donde encontró que la mayoría no tienen una adecuada promoción de alimentación en su comunidad, si es que no se llevara una correcta alimentación como en parte los adultos no la llevan, podrían aparecer riesgos para su salud como la obesidad, la diabetes y desnutrición provocando la anemia, por ello es importante que los adultos reciban cierta información sobre los nutrientes y vitaminas que requieren de acuerdo a su edad, por medio de charlas o capacitaciones para que los puedan poner en práctica en su vida diaria.

Asimismo, la mayoría de adultos si tienen acciones adecuadas sobre higiene como, si comparamos estos resultados con los de **Farro R**, (41). El cual fue realizado en el Asentamiento Humano Bellavista_Nuevo Chimbote, 2019 difieren en donde más de la mitad no tienen buenos hábitos de higiene. En este caso el adulto si realiza el lavado de manos realizando la técnica correcta, el lavado de sus servicio básico, el baño personal y el aseo de su cocina como los utensilios que utilizan, pues gracias a ello ayudara a que ellos habiten en un entorno limpio y ordenado, la limpieza es fundamental porque nos va a garantizar la eliminación de bacterias, virus o parásitos que se pueden encontrar, pero también hay un

porcentaje considerable que corre riesgo de contraer enfermedades de la piel, estomacales por no realizar la higiene tanto personal como de la vivienda y de los servicios que se utilizan para preparar su alimentos.

Por otro lado, las habilidades para la vida permiten que la persona pueda desenvolverse y relacionarse con los demás con entusiasmo, liderazgo, respeto y con confianza, asimismo afrontar situaciones que se les pueda presentar a lo largo de su vida (42). En este caso la mayoría de adultos si cuentan con estas características el cual es un indicador favorable para su calidad de vida, ya que le va permitir afrontar retos en su vida, pero no hay que olvidarse del porcentaje considerable que no cuentan con estas habilidades, el cual les va a dificultar la relación con los demás, el no tomar decisiones correctas frente los acontecimientos problemáticos que se les pueda presentar, por ello se necesita que los adultos adquieran acciones de promoción para desarrollar su confianza y los valores necesarios para que pueda tener un desarrollo adecuado en su sociedad.

Además, se observa que la mayoría de adulto si realizan actividad física, donde planifican su rutina y toman la cantidad adecuada de agua, los cuales, si son hábitos importantes para su calidad de vida, pues ellos realizan deportes como futbol y vóley. Pues cabe mencionar que la actividad física tiene importantes ventajas y beneficios, como en la contribución de prevenir enfermedades del corazón, la mente y el cuerpo, pero asimismo existe un porcentaje considerable donde no realiza actividad física el cual va a influir en su salud, donde se van a originar enfermedades como el sobrepeso y cardiovasculares, por ello están faltos de acciones de promoción sobre la importancia del ejercicio físico (43).

En cuanto a la salud sexual y reproductiva consiste en conocer la importancia de los métodos anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual que pueden contraer, en este caso este adulto tiene acciones de prevención y promoción escasas, el cual va a dificultar su planificación familiar, pues va a tener un índice alto de riesgos como la aparición de enfermedades como el VIH, la sífilis, la clamidia, etc, que va a dificultar su calidad de vida, asimismo se pueden provocar embarazos no deseados por no utilizar un método de protección, por ello este adulto debe recibir información acerca de sexualidad y los métodos de protección y puedan llevar una buena calidad de vida.

La salud bucal es esencial en la salud de un adulto, pues las enfermedades bucales como las caries en el Perú actualmente son más comunes, las causas de estas son porque las personas no llevan una higiene adecuada, o por el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco (44), en este caso el adulto si lleva acciones adecuadas, pero es importante reforzar

la importancia que tiene la salud bucal para evitar enfermedades como las caries, el cáncer bucal, etc.

La salud mental y cultura de paz, es un aspecto muy importante que se debería tener en cuenta en los adultos ya que este puede prevenir y dar el apoyo para poder enfrentar problemas que dañen su estado emocional o tranquilidad, es por ello que si no existe una adecuada intervención puede influir en el equilibrio de su vida. En este caso los adultos si llevan acciones adecuadas para su salud mental e interactuar en un ambiente de paz, pero no se debe excluir al otro porcentaje considerable que tienen acciones no adecuadas, las cuales no les va a permitir reconocer sus propias emociones y desarrollar su potencial como persona.

En cuanto a la seguridad vial y cultura de tránsito se puede evidenciar que, si ponen en práctica acciones para su cuidado al momento de conducir o al cruzar la calle, es relevante que tengan en cuenta las señales de tránsito ya que hoy en día una de las causas de mortalidad son los accidentes automovilísticos, es de importancia concientizar a los adultos a mantener una seguridad y cultura vial para poder disminuir el peligro en su vida.

Según lo mencionado se puede plantear como propuesta de conclusión, a los profesionales de salud y con ayuda de las autoridades realicen campañas de prevención y promoción de salud proporcionando información relevante y precisa sobre que debe tener en su higiene, realizar sesiones demostrativas acerca de una adecuada actividad física, para que así los adultos puedan aprender y potenciar todos sus conocimientos acerca del cuidado de su salud y puedan optar por acciones adecuadas en vida.

Tabla 3: Del 100%, de adultos del Centro poblado de Chocán, el 92% (92) tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 10% (10) tiene un estilo de vida no saludable.

De acuerdo a ello, se puede observar que en la presente investigación la mayoría de adultos llevan un estilo de vida saludable, pues se entiende por estilo de vida que es un conjunto de conductas y comportamientos que desarrollan las personas para satisfacer sus necesidades.

De acuerdo a los resultados el adulto lleva un estilo de vida saludable porque se preocupa por su salud en cuanto a su alimentación, escogiendo una dieta baja en grasas, realiza una rutina de actividad física, y consultan a profesionales de salud acerca de cualquier señal sospechosa, asimismo el porcentaje que no lleva un estilo de vida saludable tienen el factor de riesgo de contraer enfermedades como la hipertensión, la anemia, etc.

Estos resultados son similares a la investigación realizada por **Vera C**, (45). En el año 2018, donde obtuvieron que la mayoría tienen estilo de vida saludable, mientras **Villajuan M**, (46). Con su tesis titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Miraflores alto _ sector a _ Chimbote, 2018” nos presenta resultados diferentes donde encontró que la mayoría tienen un estilo de vida no saludable.

Asumir la responsabilidad de su salud significa elegir las alternativas saludables adecuadas en lugar de aquellas que ponen en riesgo su salud. Nuestra salud física y mental es fundamental para poder realizar nuestras actividades al máximo, hacer frente al estrés diario, ser productivos en el trabajo y en lo personal y así hacer un aporte positivo a la sociedad.

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del cuerpo, la mente y el corazón. Esta puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Es por ello que el adulto inactivo tiene un mayor riesgo de muerte que las suficientemente activas. Asimismo, la actividad física es importante para que una persona viva una vida saludable y evite enfermedades. Además, reduce el colesterol, reduce los niveles de estrés y aumenta la energía.

La desnutrición puede causar daños al cuerpo del adulto, como retraso en el crecimiento, bajo peso u obesidad, lo que puede provocar afecciones como diabetes, enfermedad renal, enfermedad cardíaca, deformidades óseas y colesterol alto. Por eso es importante, porque favorece el crecimiento y desarrollo normal del organismo, se reproduce y permite que el sistema inmunitario funcione correctamente y previene infecciones.

El estrés es una respuesta natural y es necesario para la supervivencia del adulto, pero si esta reacción natural es excesiva, se produce una sobrecarga de tensión, que afecta al organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que dificultan el normal desarrollo y funcionamiento del organismo. Es por ello que manejar el estrés va a prevenir y reducir el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, obesidad, presión arterial alta y depresión.

Cuando hablamos de relaciones, nos referimos a los lazos que existen entre dos o más personas en base a sentimientos, emociones, intereses, actividades sociales, etc. Cuando los adultos mantienen buenas relaciones, es menos probable que estén ansiosos o deprimidos. Además, mostraron más autoestima, empatía y estas relaciones fueron más confiadas y cooperativas.

El crecimiento espiritual se trata de conocerte mejor a ti mismo y quién eres realmente. Una buena manera de hacerlo es a través del conocimiento. Otras formas pueden incluir meditación, reflexión, lectura, yoga, ejercicio físico y otras opciones. Si los adultos no utilizan este eje en la práctica, no podrán construir su carácter y encontrar el camino de la felicidad en el encuentro consigo mismos y con los demás.

Según los resultados como propuesta de conclusión se plantea que con apoyo del teniente gobernador y el centro de salud coordinen para realizar campañas de concientización sobre cómo llevar un estilo de vida saludable, recalcando la importancia de realizar actividad física, la responsabilidad de su salud y en su crecimiento personal. Asimismo, proponerles a los adultos que se informen en los diferentes medios de comunicación sobre los beneficios de estilos saludables y solicitar a los profesionales de salud que les brinden información a través de talleres de aquellos estilos que son importantes para el cuidado de su salud.

Tabla 4: Del 100%, de adultos del Centro poblado de Chocán, el 90% (90) si tiene apoyo emocional, el 88% (88) si tiene ayuda material, el 92% (92) si tiene relación de ocio y distracción, el 92% (92) si tiene apoyo afectivo.

Por lo tanto, en esta presente investigación se encontró que la mayoría de adultos tienen apoyo emocional, relajación de ocio y distracción, apoyo efectivo y cuentan con apoyo material. Existe un estudio con resultados similares presentado por **Ravello I**, (47). en su tesis titulada “Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del distrito de San Juan de Miraflores-2018”, donde la mayoría si tiene apoyo emocional, apoyo material, interacción social positiva y de apoyo afectivo. Asimismo, un estudio con resultados diferentes los cuales son presentados por **Aliaga R**, (48). En Santa Anita Lima en el año 2019 en la que concluye que la mayoría no tienen apoyo emocional, no tienen ayuda material, no tienen relación social de ocio y distracción, no tienen apoyo afectivo y no tienen apoyo social.

El apoyo emocional es esa ayuda sin interés que una persona puede brindarnos para sentirnos amados, escuchados y útiles, en este caso la mayoría de adultos si cuentan con ese apoyo el cual influirá positivamente en su salud ya que tiene a alguien en quien confiar o apoyarse cuando este enfermo y en situaciones de tristeza y alegría. Pero también hay un porcentaje considerable que no cuentan con apoyo emocional el cual va a originar que el adulto se sienta solo, sin poder confiar en alguien cuando afronte situaciones difíciles, no habrá quien lo escuche, donde se puede provocar una severa depresión la cual puede originar

situaciones que ponen en riesgo su salud, por ello es importante que el adulto cuente con ese apoyo por parte de sus familiares, amigos, pareja.

El apoyo material se caracteriza por brindar artículos que la persona necesita en caso que no la tenga en situaciones difíciles, en este caso el adulto si recibe ese apoyo por parte de sus familiares en caso que estén enfermos o en tareas del hogar, pues algunos de ellos pueden estar pasando por una situación no esperada, en donde su familiar cercano le brinda ayuda como alimentos, vestimenta o dinero. Asimismo hay un porcentaje considerable que no cuentan con ayuda material, debido a que se sienten incómodos al decirlo o por vivir solos sin algún familiar que los ayude, afectando su calidad de vida.

Las relaciones de ocio y distracción son importantes para que la persona, pueda refrescar su mente, y le ayude a mantener una salud mental saludable, asimismo les ayudara a mantenerse felices y relajados. En este caso la mayoría de adultos si cuentan con amigos, familiares y parejas con los que puede divertirse y pasar el momento, donde algunos de ellos realizan reuniones familiares para conversar y relajarse y olvidar situaciones estresantes como el trabajo y el estudio. Pero también existe un porcentaje que no tiene este apoyo, en donde el adulto puede pasar el momento solo y pensar cosas no saludables para su salud mental, influyendo así en su calidad de vida.

El apoyo afectivo consiste en demostrar expresiones de cariño y amor que son ofrecidas a las personas por un amigo cercano, su pareja y familiar. En este caso el adulto si recibe este apoyo pues, es importante porque ayuda al adulto alcanzar un desarrollo estable en su salud emocional, este apoyo es brindado por sus hijos, amigos el cual es importante para que el adulto se sienta querido. Por otro lado, los adultos que no reciben este tipo de apoyo pueden presentar signos de tristeza el cual afecta su estado mental y a la vez físico.

De lo mencionado anteriormente, como propuesta de conclusión se plantea que las autoridades de dicha zona o de la Municipalidad de Querecotillo gestionen acciones para que el adulto joven reciba apoyo social en las diferentes dimensiones mencionadas, asimismo realizar programas para sensibilizar a los familiares la importancia de brindar apoyo en caso de situaciones difíciles, y también sesiones acerca de reconocer sus habilidades y así puedan tener confianza en sí mismo para poder afrontar retos que se le pueda presentar a un futuro.

Tabla 5: Al realizarse el chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida se encontró que no existe relación con las variables, y al realizarse la prueba entre los factores sociodemográficos y el apoyo social se encontró que existe relación

estadísticamente significativa con el sexo $X^2= 0,01$ p-valor=0,05, no encontrando relación entre las demás variables.

Los resultados que se obtuvieron demuestran que no existe relación entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida, existe un estudio presentado por **Soriano C**, (49). En su investigación Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui - Cátac, 2020, donde obtuvo resultados que difieren en donde encontró que si existe relación significativa entre los estilos de vida y los factores sociodemográficos de grado de instrucción (p=0,024), ocupación (p=0,015), ingreso económico (p=0,015). Según los resultados de la investigación no específicamente el sexo o la edad influyen en su calidad de vida, puesto que estos se van adquiriendo durante la niñez, es por ello que los adultos deben de poner en práctica hábitos o estilos de vida saludable para que no presenten enfermedades en el transcurso de los años.

Asimismo, al realizarse la prueba entre los factores sociodemográficos y el apoyo social se encontró que existe relación estadísticamente significativa con el sexo, si comparamos estos resultados que difieren con el estudio realizado por **Vásquez D**, (50). En el Asentamiento Humano Villa España Chimbote, 2019, en donde no existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y apoyo social. De acuerdo a los resultados se puede decir que existe relación con el sexo ya que al ser la mayoría de sexo femenino tienen más confianza de solicitar apoyo a sus familiares o instituciones.

Se aprecia que el sexo no tiene relación con el estilo de vida, evidenciando que no tiene cierta influencia sobre las conductas o hábitos que el adulto realiza, sin importar que sea hombre o mujer, ya que a lo largo de su desarrollo ha ido adoptando ciertas conductas las cuales pueden afectar o no su salud.

Asimismo, no existe relación entre la edad y el estilo de vida, lo que evidencia que estos que ponen en práctica los adultos no influyen a la edad, puesto que ellos pueden optar por estilos ya sean saludables o no en las diferentes etapas de su desarrollo en la que se encuentre, sin tener en cuenta que ellos actualmente ya tienen muy bien definidos sus conductas ya que estas se han ido formando a lo largo de su vida. De igual manera no tiene relación con el apoyo social, deduciendo que este puede ser brindado o no en cualquiera de las edades, recalando que un adulto joven debe tener mayor apoyo ya que están propensos a situaciones de estrés o ansiedad.

Por otro lado, el grado de instrucción no tiene relación con el estilo de vida, ya que en si el llevar un estilo de vida saludable o no saludable involucra también la educación que los padres le hayan podido dar durante sus etapas de vida. Asimismo, tampoco tiene relación con el apoyo social, donde nos demuestra que los adultos deben recibir apoyo sin tener en cuenta en qué nivel educativo se encuentra.

También en los resultados mencionados no existe relación entre el estado civil con el estilo de vida, pero se debe recordar que los adultos que están casados o tienen pareja pueden adquirir ciertos comportamientos que pueden ser adecuados o no adecuados para su salud, asimismo al estar soltero puede tomar más en cuenta su autocuidado fijándose en su imagen personal. Sin embargo, tampoco tiene relación con el apoyo social, es relevante recordar que ya sea casado, soltero el adulto necesita recibir apoyo por parte de sus familiares, conocidos o amigos cercanos, con la finalidad de sobrellevar la etapa de crisis.

Asimismo, no existe relación entre ocupación y estilo de vida, es decir, este factor no afecta la actitud y comportamiento de los adultos hacia la salud, pero cabe mencionar que es crucial para un estilo de vida adecuado. Además, no tiene relación con el apoyo social, donde algunos adultos que no están trabajando o no pueden trabajar debido a la edad necesitan apoyo social para ayudarlos a lograr un comportamiento, y puedan obtener un cambio en sus conductas

Como propuesta de conclusión se les debe seguir sensibilizando a los adultos a que pongan en práctica estilos de vida saludable y se realicen programas o talleres para que puedan compartir experiencias y obtener un mejor apoyo social entre todos logrando todas las dimensiones mencionadas y puedan llevar una mejor calidad de vida. Asimismo, que el centro de salud de dicha zona pueda brindar una atención de calidad y oportuna para que el adulto pueda ser atendido adecuadamente.

Tabla 6: Los resultados de acciones de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida, según la prueba del Chi cuadrado se obtuvo que $X^2=2.954$ y $p\text{-valor}=0.2396$, donde se determina que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

La promoción de la salud tiene como objetivo desarrollar en las personas habilidades o capacidades para que tengan un mejor cuidado en su salud y puedan optar por un estilo de vida mejor. Por ello en los resultados de esta investigación se observa que las acciones de prevención y promoción no tienen relación con los estilos de vida, ya que adulto tiene la responsabilidad de poner o seguir hábitos que sean saludables.

Pero eso no quiere decir que los establecimientos de salud del centro poblado deben de dejar de realizar promoción y prevención para que los adultos puedan tomar conciencia de cuidar su propia salud para evitar complicaciones a largo plazo. Además, se debe recordar que algunos adultos también se informan de ciertos cuidados mediante las redes sociales o también que han sido inculcados por sus padres desde pequeños.

Existen estudios similares a la investigación como el de **Gómez R**, (51). En su tesis realizada en el adulto del Asentamiento Humano 10 de Setiembre Sector II_Chimbote, 2019”, donde encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y promoción y prevención de la salud (p-valor=0,65). Por otro lado, Se encontró un estudio que difiere a la investigación realizado por **Palacios G**, (52). En su trabajo de investigación realizado en el año 2019”, donde encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre la promoción de la salud y estilo de vida (p-valor 0,0038).

Se debe tener en cuenta que la promoción en la salud es un mecanismo que facilita a las personas optar por conductas saludables que tiene como único fin de restablecer su salud. Sin embargo, actualmente el adulto es un ser muy autónomo al seleccionar estilos de vida, sin tener en cuenta cual será el impacto negativo al realizar hábitos no adecuados como el no llevar una alimentación saludable, la falta de ejercicio físico, no realizar acciones de responsabilidad como chequeos médicos cuando tenga sospechas de alguna enfermedad, los cuales pueden influir y den como fruto afecciones en su salud.

Hoy en día es común notar la falta de atención por los adultos hacia los centros de salud, puesto que muchos de ellos no asisten a un examen periódico para poder identificar a tiempo factores que está influyendo en su salud, sin embargo solo asisten cuando el problema se les ha complicado, es por ello que al no aprovechar la información que se les brinda desaprovechan potenciar sus conocimientos, es ahí donde el personal de salud va en busca de brindar aclaraciones sobre algunas dudas que tengan, pero los adultos se inhiben y no toman la responsabilidad de poder escuchar y realizar un cambio positivo.

Como propuesta de conclusión se plantea que los profesionales de salud del establecimiento del centro poblado deben realizar sesiones educativas, o páginas web sobre temas de promoción de la salud para el adulto, en donde tengan cierta participación y responsabilidad para el cuidado de su salud. Asimismo, sesiones demostrativas sobre dietas, ejercicio y puedan conocer más acerca de estilos de vida saludables los cuales pueden ser adoptados mediante estas acciones de prevención y promoción de la salud.

Tabla 7: En los resultados de acciones de prevención y promoción de la salud con apoyo social se encontró que $X^2=0.379$ y $p\text{-valor}=0,2642$, determinando que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

En los resultados de esta investigación no se encontró relación entre la prevención y promoción con el apoyo social, ya que cada persona tiene cierta forma de brindar apoyo a los demás, pero no se debe olvidar que si realizará acciones de promoción para que entre todos se brinden apoyo en diferentes circunstancias se sentirían mejor, evitando la aparición de estrés o depresión. El apoyo social es un factor que puede influir en la salud del adulto ya que puede ser de ayuda en caso de situaciones difíciles en diferentes aspectos como económicos, emocional y material, los cuales pueden disminuir la depresión o ansiedad que puede estar presente.

Existe un estudio similar realizado por **Galloso M**, (53). En su tesis realizada en el año 2019, donde encontró que no existe relación significativa entre las variables apoyo social y promoción de la salud ($p=0,149$). También se encontró un estudio que difiere a la investigación realizada por **Depaz M**, (54). Donde encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables prevención y promoción de la salud y apoyo social ($p = 0,0405$).

Las acciones de prevención y promoción de la salud son un aspecto muy importante en la vida del adulto ya que tienen un enfoque en donde los adultos puedan mejorar y pongan en práctica su autocuidado, asimismo logren cambiar aquellos comportamientos o hábitos. Sería un gran problema que no cuenten con estas acciones, ya que no podrían desarrollar habilidades, conocimientos para el cuidado de su salud, y no puedan crear un ambiente en donde no les permita disminuir afecciones o agentes de riesgo para su bienestar.

Por otro lado, el apoyo social es un factor primordial que ayuda al adulto a sobrellevar situaciones difíciles que se les presenta en su vida, si no contaran con ello no podrían lograr un equilibrio emocional ya que no cuenta con la ayuda de algún familiar o conocido, pues podrían estar propensos a presentar episodios de ansiedad, depresión o estrés por diversos motivos personales en su ámbito de trabajo o en el hogar.

Según los resultados mencionados, como propuesta de conclusión se plantea incentivar a los adultos a que brinden ayuda a aquellos que los necesitan y pueda lograrse disminuir riesgos de problemas emocionales en ellos, por ello los profesionales del establecimiento de salud también debe realizar acciones que estén encaminadas a cuidar su

estado emocional. Asimismo, que a las autoridades en conjunto trabajar para poder obtener con éxito un cambio a través de las acciones de prevención y promoción.

VI. CONCLUSIONES

- En los factores sociodemográficos del adulto del Centro poblado de Chocán casi todos profesan la religión católica, más de la mitad son de sexo femenino, tienen de 18-35 años, con grado de instrucción superior, estado civil soltero, menos de la mitad son estudiantes, tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles y SIS. Por lo que se debe sensibilizar a los adultos para que puedan culminar sus estudios y así puedan tener más oportunidades en los diferentes ámbitos de trabajo que les produzca mayor ingreso económico
- En las acciones de prevención y promoción del adulto del Centro poblado de Chocán la mayoría tienen acciones de prevención y prevención adecuadas, y un porcentaje considerable tiene acciones de promoción y prevención inadecuadas. Los profesionales de salud pueden realizar campañas de proporcionada información relevante para que puedan potenciar todos sus conocimientos acerca del cuidado de su salud y puedan optar por acciones adecuadas.
- En el estilo de vida del adulto del Centro poblado de Chocán casi todos tiene un estilo de vida saludable. En el apoyo social la mayoría si tienen ayuda material, relaciones de ocio y distracción, apoyo afectivo, casi todos si tienen apoyo emocional, por lo tanto, casi todos reciben apoyo social. Se debe concientizar, mediante información sobre los beneficios de estilos saludables a través de talleres de aquellos estilos que son importantes para el cuidado de su salud.
- Al realizar la prueba del chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, así también con el apoyo social existe relación estadísticamente significativa con el sexo, no encontrando relación entre las demás variables. Los adultos deben tener cierta participación y responsabilidad para el cuidado de su salud mediante programas realizados por los profesionales de salud.
- Al realizar la prueba del Chi cuadrado entre las acciones de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables, así también con el apoyo social no existe relación estadísticamente significativa. Se debe incentivar a los adultos a que brinden ayuda a aquellos que los necesitan y pueda lograrse disminuir riesgos de problemas emocionales en ellos.

VII. RECOMENDACIONES

- Informar los resultados obtenidos de la investigación al dirigente del centro poblado de Chocán con la finalidad de buscar acciones estratégicas para el cuidado de la salud junto con otras organizaciones como escuelas o universidades y así lograr una buena calidad de vida en el adulto.
- Dar a conocer los resultados al establecimiento de salud del Centro poblado de Chocan para que puedan coordinar estrategias de prevención y promoción de la salud en los estilos de vida para que el adulto pueda cambiar sus conductas no saludables.
- Realizar otras investigaciones sobre temas de vital importancia para identificar factores que pueden intervenir en la calidad de vida del adulto y pueda desempeñarse en cualquier ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la salud. Promoción de la salud [Internet]. 2019 [citado 12 de septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
2. Coronel Carbo J. La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina [Internet]. 2017 [citado 12 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73718>
3. Secretaria de salud mexicana. Programa sectorial de salud 2019-2024 [Internet]. 2019. [citado 12 septiembre 2021]. Disponible en: http://saludsinaloa.gob.mx/wp-content/uploads/2019/transparencia/PROGRAMA_SECTORIAL_DE_SALUD_2019_2024.pdf
4. Ministerio de salud pública y asistencia Social. Guía operativa estrategias de promoción y educación en salud [Internet]. Guatemala. 2018. [citado 17 de septiembre 2021]. Disponible en: http://bvs.gt/eblueinfo/PEIS/PEIS_006.pdf
5. Ministerio de salud. Resolución ministerial: Modelo de cuidado integral de salud por curso de vida [Internet] Perú, 2020. [citado 17 de septiembre 2021] Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/496394/resolucion-ministerial-030-2020-MINSA.pdf>
6. Ministerio de salud. Feria informativa “Promoción de estilos de vida saludable” [Internet]. Perú, 2019 [citado 17 de septiembre 2021] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27282-minsa-realiza-feria-informativa-promocion-de-estilos-de-vida-saludable>
7. Nizama, J. Situación de la COVID-19, en la región Piura y las acciones de respuesta para frenar el contagio ante una probable tercera ola [Internet] Piura 2021 [citado 17 de septiembre 2021] Disponible en: <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2021-04-15/memoria-y-recomendaciones-de-reunion-del-cer-piura-31-marzo0.pdf>
8. Gobierno regional Piura. Promover hábitos saludables [Internet]. Región Piura Noticias 2020. [citado 12 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.regionpiura.gob.pe/noticias/18961>
9. Calpa P. Promoción De Estilos De Vida Saludables: Estrategias Y Escenarios. [internet] 2020 [citado 28 de setiembre 2021] Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772019000200139

10. San Onofre N, Quiles J, Trescastro E. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2021 Abr [citado 28 de septiembre 2021] ; 38(2): 337-348. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112021000200337&lng=es.
11. Ballesteros, Lozano B, Machacon P. Factores Sociodemograficos Asociados A La Calidad De Vida Relacionada Con Salud Del Adulto Mayor, Zaragocilla- Cartagena, 2019. [Internet] 2019 [citado 21 sep 28] Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15331/TESIS%20CVR%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Tantaleàn A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano La Victoria, distrito de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. [Online]; 2021. Acceso 4 de octubre de 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11458/3866>
13. Pujay E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores. [Online]; 2020. Acceso 4 de octubre de 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19919>
14. Chávez L. Condiciones que Favorece la Promoción de la Salud con el Modelo de Nola Pender en el Fomento de Comportamientos Saludables en Familias de la Red de 94 Salud Puno - 2018. [Tesis] Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca; 2018 [citado 28 de septiembre 2021] Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2301>
15. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019 [Tesis] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [citado 28 de septiembre 2021] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Medina R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven

- “La Unión” sector 25 _Chimbote, 2019 [Tesis] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [citado 28 de septiembre 2021] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_P_REVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Paz E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano – Villa magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019 [Tesis] Universidad católica los Ángeles de Chimbote [citado 28 de septiembre 2021] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19515/ADULTO_P_ROMOCION_PAZ_GAMARRA_ETTY_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Meiriño L. El cuidado Nola pender. [Internet] Teorías de enfermería, 2012 [citado 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
19. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2011 [citado 04 de octubre de 2021] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
20. Mezquita E. Teoría de la enfermería, Modelo de promoción de la salud. [Internet]. 2013 [Consultado 04 Octubre 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000300017
21. García H, Acosta P. Factores Que Influyen En Los Estilos De Vida De Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Eccí. [Tesis] 2016 [citado 04 de octubre del 2021] Disponible en: <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1814/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos%20fue,interpersonales%20y%20manejo%20del%20estr%C3%A9s>.
22. Aristizábal G. Blanco D, Sánchez A, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet] 2011 [citado 04 de octubre de 2021]. Disponible: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>

23. Hernández B. Teoría de la enfermería, Modelo de promoción de la salud. [Internet]. 2013 [Consultado 14 octubre 2021]. Disponible en: <http://teoriasenfermeras.blogspot.com/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>
24. World Health Organization. Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado [Internet] 2005 Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud [citado 04 de octubre de 2021]. Disponible: https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Bangkok_es.pdf
25. Rodriguez A. Lifeder.com. [Online]. [Citado 04 de octubre de 2021] . Disponible en: <https://www.lifeder.com/adulto-joven/>.
26. Vignolo J. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. [Internet] Scielo, Prensa medica Latinoamericana 2011 [citado 04 de octubre 2021] Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>
27. Martín E. Que es el estilo de vida [Internet] Bienestar y salud 2016 [citado 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
28. Aranda C. Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. [Internet] Universidad de Guadalajara, 2013 [Citado 17 de octubre 2021] Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/13284.pdf>
29. Angulo E. Metodología. [Internet] Enciclopedia virtual 2016 [citado 17 de octubre 2021] Disponible en: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html
30. Dzul M. Aplicación básica de los métodos científicos “Diseño no experimental”. [Internet] Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, 2016 [Citado 17 de octubre 2021] Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
31. Marroquín R. Metodología de la investigación. [Internet] Universidad nacional de educación Enrique Guzman y Valle programa de titulación, 2012 [Citado 17 de octubre 2021] Disponible en: <https://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESSION-4-METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION.pdf>
32. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Reglamento de integridad científica en la investigación. [En línea] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de

Chimbote; 2023. [Citado el 01 de agosto del 2023]. Disponible desde el Url: <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>

33. Paz E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano – Villa magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019 [Tesis] Universidad católica los Ángeles de Chimbote [citado 17 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19515/ADULTO_PROMOCION_PAZ_GAMARRA_ETTY_MAYTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Febre T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019 [Tesis] Universidad católica los Ángeles de Chimbote [citado 17 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19906/ADULTO_PREVENCION_FEBRE_LLOCLLA_TANIA_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019 [Tesis] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [citado 17 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Haro M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Cilla el sol sector 1_Chimbote, 2019 [Tesis] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [citado 17 de abril del 2022] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26246/APOYO_SOCIAL_HARO_RAMIREZ_MIULLER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Depaz M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven primavera Baja_Chimbote, 2019 [tesis] universidad católica los ángeles de Chimbote. [citado 25 de abril del 2022] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25657/ADULTO_ES_TILO_DE_VIDA_DEPAZ_RAMIREZ_MELISSA_ARACELI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Espinoza M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento humano Jesús aría _ Nuevo Chimbote, 2019 [tesis] universidad católica los ángeles de Chimbote. [citado 25 de abril del 2022] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26314/ESTILOS_DE_VIDA_ESPINOZA_%20COLLANTES_%20MILAGROS_%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Martínez A. Conceptos básicos en alimentación. [Internet] 2016 [Citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
40. López F. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Upis Belén Nuevo_ Chimbote, 2019. [Tesis] 2019 [citado 25 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27055/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_LOPEZ_APOLINAR_FANNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Farro J. Factores Sociodemográficos Y Acciones De Promoción Y Prevención Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto. Asentamiento Humano Bellavista_Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis] 2019 [citado 25 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28729/ESTILO_VIDA_FARRO_CORDERO_JENIFER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Organización Mundial de la Salud. Habilidades para la vida. [Internet] 2018 [Citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

43. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Sitio web mundial] 2020 [Citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
44. Organización Mundial de la Salud. Salud bucodental. [Sitio web mundial] 2022 [Citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/oral-health>
45. Vera C, Telenchana. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, cuenca, 2018. [Tesis]. Ecuador. Universidad de cuenca facultad de ciencias médicas carrera de enfermería, 2018. [citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31337/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
46. Vásquez D. Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Villa España_Chimbote, 2019. [Internet]. 2022 [Consultado 24 Junio 2023]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26991/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_VASQUEZ_MINANO_DIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
47. Villajuan M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Miraflores alto _ sector a _ Chimbote, 2018 [tesis] universidad católica los ángeles de Chimbote. [citado 25 de abril del 2022] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/17735/ADULTO_MADURO_VILLAJUAN_%20GRANDE_%20MARIA_%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Ravello I. Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del distrito de San Juan de Miraflores. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología]. Universidad Autónoma del Perú. Lima – Perú. 2018. [citado 25 de abril del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/544/1/ISABEL%20ODEL%20ROSARIO%20RAVELLO%20BULLON.pdf>
49. Aliaga R. Apoyo social percibido por los ancianos del centro integral de atención al adulto mayor Santa Anita Lima – 2019. [Tesis para optar el título profesional de licencia

en enfermería]. Lima – Perú. Universidad Privada Norbert Wiener. 2019. Disponible en:

http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3225/TESIS%20Aliaga%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR20oyzIxFFKrH_G2NSAhc823g8QPtnqehhrXVpLwFXdymGNZTIn2xj7Rs

50. Soriano C. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui - Cátac, 2020. Chimbote: ULADECH Católica, 2020. [Citado el 14 de mayo del 2022]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16781/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_SORIANO_CORONEL_AMY_MINERVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Gómez R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano 10 de Setiembre Sector II_Chimbote, 2019. [Internet].; 2020 [Citado el 14 de mayo del 2022] Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26761/ADULTO_APOYO_SOCIAL_GOMEZ_ROJAS_ROSMERY_MELISSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
52. Palacios G. Factores Sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven el Porvenir "A" Sector 7_Chimbote, 2019. [Internet].; 2019 [Citado el 14 de mayo del 2022]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25798/ADULTO_ESTILOS_PALACIOS_PEREZ_GINA_NAOMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Galloso M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adolescente. Asentamiento Humano Ramal Playa_Chimbote, 2019. [Internet].; 2020 [Citado 2022 Mayo 14]. Disponible en: file:///C:/Users/USER/Downloads/ADOLESCENTES_ESTILO_DE_VIDA_GALLOSO_GARAY_MARIANA_THELMA.pdf.
54. Depaz M. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven Primavera Baja_Chimbote, 2019. [Internet].; 2019 [Citado 2022 Abril 18]. Disponible

en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25657/ADULTO_ES_TILO_DE_VIDA_DEPAZ_RAMIREZ_MELISSA_ARACELI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 01: Matriz de consistencia

Título: Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Existe relación de los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Caracterizar los factores sociodemográficos del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021. Caracterizar las acciones de prevención y promoción del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021. 	<p>Ha: Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán Querecotillo.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y las acciones de</p>	<ul style="list-style-type: none"> Factores sociodemográficos (Sexo, edad, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico y si cuenta con Seguro) Promoción y prevención de la salud (Acciones adecuadas, acciones inadecuadas) Estilos de vida (Estilo de vida saludable, estilo de vida no saludable) Apoyo Social (tiene apoyo social, no tiene apoyo social) 	<p>Tipo de investigación: Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional-transversal</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Población: Constituida por 3992 adultos del centro Poblado de Chocán Querecotillo.</p> <p>Muestra: La muestra se obtuvo por muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando el estado de emergencia sanitaria en que se vive, debido a la pandemia</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar el comportamiento de la salud: estilo de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021. • Explicar la relación de los factores sociodemográficos con el estilo de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021. • Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida y apoyo social del adulto del Centro poblado de Chocán_Querecotillo,2021. 	<p>prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán Querecotillo.</p>		<p>del Covid-19. Por ello se ha considerado una muestra conformada por 100 adultos.</p> <p>Técnica: Entrevista.</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario sobre factores sociodemográficos -Cuestionario sobre acciones de promoción y prevención -Cuestionario de apoyo social -Cuestionario de estilo de vida
--	--	---	--	---

Anexo 2: Instrumento de recolección de información



INSTRUMENTO N°1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS

1. ¿Marque su sexo?

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

a) 18-35 años b) 36-59 años c) 60 a más

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a). Analfabeto (a) b). Primaria c). Secundaria d). Superior

4. ¿Cuál es su religión?

a). Católico (a) b). Evangélico c) Otras

5. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e). Separado

6. ¿Cuál es su ocupación?

a) Obrero b) Empleado c) Ama de casa d) Estudiante
e) Otros

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles b) De 400 a 650 nuevos soles
c) De 650 a 850 nuevos soles d) De 850 a 1100 nuevos soles
e) Mayor de 1100 nuevos soles

8. ¿Cuál es el sistema de seguro que tiene?

a) Es salud b) SIS c) Otro seguro d) No tiene seguro

INSTRUMENTO N°2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Autor: María Adriana Vilchez Reyes

CUESTIONARIO SOBRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

N°	Comportamientos del usuario	CALIFICACION			
		NUNC A	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPR E
	EJES TEMÁTICOS				
	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN				
1	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
2	¿Se ha designado un coordinador y/o establecido un grupo de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
3	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludables en su comunidad?				
4	¿ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
5	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
6	¿Se ofrece fruta fresca en su comunidad?				
7	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
8	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
9	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
10	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
	HIGIENE				
11	¿Se lava las manos con agua y jabón aplicando la técnica adecuada?				
12	¿Realiza el Baño corporal diariamente?				
13	¿Realiza el lavado de los dientes mínimo 3 veces en el día?				
14	¿Mantiene Higiénica y en orden su ropa?				
15	¿Lava los alimentos antes de consumirlos?				
16	¿Mantiene bien Lavado los utensilios de cocina y su cocina?				
17	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				

18	¿Mantiene ventilada su vivienda?				
19	¿Mantiene Limpio su baño o letrina?				
20	¿Realiza el mantenimiento de su servicio higiénico o su letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
21	¿Sabe escuchar y sabe cuándo hablar?				
22	¿Influencia y regula las emociones de otra persona?				
23	¿Escucha con atención y está dispuesta(o) a discutir los problemas?				
24	¿Es abierta(o) y flexible a las ideas? Apoya y ayuda. Es solidaria(o)				
25	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
26	¿Alienta la participación y la cooperación?				
27	¿Orienta y enseña?				
28	¿Confía en el grupo y Estimula las decisiones de grupo?				
29	¿Se comunica abiertamente? ¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
30	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
31	¿Tiene una personalidad activa?				
32	¿Defiende sus derechos?				
33	¿No presenta temores en su comportamiento?				
34	¿Posee una comunicación directa, adecuada, abierta y franca?				
35	¿Posee usted seguridad en expresarse con los demás?				
36	¿Su comportamiento es respetable por los demás?				
37	¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
ACTIVIDAD FISICA					
38	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física al m: subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, ¿practicar deportes?				
39	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
40	¿Realiza la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
41	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente (aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
42	¿Tiene relaciones sexuales actualmente con protección?				
43	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
44	¿Usa un método anticonceptivo?				
45	¿Se hace exámenes médicos ginecológicos?				
46	¿Usted se alimenta equilibradamente durante su vida reproductiva?				
SALUD BUCAL					

47	¿Se cepilla los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluor?				
48	¿Usa hilo dental?				
49	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
50	¿Tiene exámenes regulares odontológicos?				
51	¿Evita las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas?				
52	¿Evita el consumo de tabaco y el alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
53	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
54	¿A veces piensa que no sirve absolutamente para nada?				
55	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
56	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a ?				
57	¿A veces se siente realmente inútil?				
58	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
59	¿Siente mucho aprecio por mí mismo/a?				
60	¿Tiendo a pensar que en conjunto es un fracaso?				
61	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a ?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
62	¿Usa el cinturón de seguridad de manera adecuada?				
63	¿Cruza por la senda peatonal o esquina, donde se tiene prioridad?				
64	¿No utilizar el celular al conducir ni tampoco al cruzar la calle?				
65	¿Usted al cruzar la calle, camina, no corre, y lo hace con precaución?				
66	¿Si maneja bicicleta usa casco?				
67	¿Usted camina por las veredas?				
68	¿Usted cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
69	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				
70	¿Si Usted tiene que salir a la calle de noche trae una lámpara, usa ropa clara y con reflejante, se hace notar, camina por la izquierda con el tráfico de frente, ¿si van en grupo caminen en fila?				



INSTRUMENTO N°3

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social

en Atención Primaria. Medicina de Familia (And). 2005; 10(6): 10-18.

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Ud. dispone:

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tienen Ud.? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda ¿Con qué frecuencia Ud. dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? (Marque con un círculo uno de los números de cada fila)

CUESTIONES: ¿Cuenta con ALGUIEN?	Nunca	Pocas Veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama	1	2	3	4	5
3. Con quien pueda contar cuando necesite Hablar	1	2	3	4	5
4. Que le aconseje cuando tenga problemas	1	2	3	4	5
5. Que le lleve al médico cuando lo necesite	1	2	3	4	5
6. Que le muestre amor y afecto	1	2	3	4	5
7. Con quien pasar un buen rato	1	2	3	4	5
8. Que le informe y ayude a entender la Situación.	1	2	3	4	5
9. En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus Preocupaciones	1	2	3	4	5
10. Que le abrace	1	2	3	4	5
11. Con quien pueda relajarse	1	2	3	4	5
12. Que le prepare la comida si no puede Hacerlo.	1	2	3	4	5
13. Cuyo consejo realmente desee.	1	2	3	4	5
14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus Problemas.	1	2	3	4	5

15. Que le ayuda en sus tareas domésticas si está enfermo.	1	2	3	4	5
16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos.	1	2	3	4	5
17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales.	1	2	3	4	5
18. Con quién divertirse	1	2	3	4	5
19. Que comprenda sus problemas	1	2	3	4	5
20. A quien amar y hacerle sentirse querido	1	2	3	4	5

Resultado: (suma de los valores correspondientes)

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas.

Apoyo emocional: Respuestas número: 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.

Ayuda material: Respuestas a las preguntas: 2, 5, 12 y 15.

Relaciones sociales de ocio y distracción: Respuestas a las preguntas: 7, 11, 14 y 18.

Apoyo afectivo: Respuestas a las preguntas 6, 10 y 20.

Interpretación:

	Maximo	Medio	Mínimo
Índice global de apoyo social	94	57	19
Apoyo emocional	40	24	8
Ayuda material	20	12	4
Relaciones sociales de ocio y distracción	20	12	4
Apoyo afectivo	15	9	3

Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Medicina de Familia (And). 2005; 10(6): 10-18.

El instrumento MOS es validado en versión español para Colombia para apoyo social (punto adicional un país socio cultural parecido al nuestro). Presentaron la consistencia interna (también llamada confiabilidad o fiabilidad del instrumento) mediante el alfa de Cronbach por dimensiones y escala global mostrando en la tabla2. Para la validez, utilizaron validez de consistencia interna utilizado en 2 etapas primero Análisis Factorial Exploratorio (Para evaluar si se mantienen todos los ítems originales por dimensiones o se excluye alguno)

y luego un Análisis Factorial Confirmatorio (su mismo nombre lo dice confirma lo anteriormente realizado), reportando los índices de bondad de ajuste (esto se muestra en el instrumento de línea de investigación) de $GFI=.805$, $AGFI=.752$, $RMSEA= .097$, $AIC=481,89$, $BIC=612,57$. , mostrando valores significativos concluyendo que es válido el instrumento para 4 dimensiones.



INSTRUMENTO N°4



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

Autores Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C. (2016). Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados. *Universitas Psychologica*, 15 (4).
<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.aeem>

CONTENIDO ÍTEMS	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores					
F1. Responsabilidad hacia la salud, F2. Actividad física, F3. Nutrición, F4. Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales					
1.-Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.					
2.-Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.					
3.-Sigo un programa de ejercicios planificados					
4.-Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.					
5.-Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.					
6.- Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)					
7.-Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.					
8.-Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana					

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

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

El Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II; [Walker & Hill-Polerecky, 1996](#)), en la versión en español con una muestra de estudiantes ([Hulme et al., 2003](#)), está compuesto por 52 ítems y 6 subescalas y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (de 1 = nunca a 4 = rutinariamente). Los factores que componen la escala de este estudio son: F1: Actividad física: de 8 ítems ($\alpha = 0.81$; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”); F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “12. Creo que mi vida tiene propósito”); F3: Manejo del estrés de 8 ítems ($\alpha = 0.59$; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”); F4: Nutrición de 9 ítems ($\alpha = 0.64$; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”); F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros” y F6: Responsabilidad hacia la salud, compuesto por 9 ítems ($\alpha = 0.74$; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”.

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin ([Lorenzo-Seva, 1999](#)). Se usó el programa FACTOR 7.2 ([Ferrando, 2005](#) y [Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006](#)), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert ([Muthen & Kaplan, 1992](#)). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a partir del análisis paralelo ([Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011](#)). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLP-II, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

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

Anexo 03 Validez del instrumento



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



CUESTIONARIO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

Validez del instrumento:

Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

Dónde:

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

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

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

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

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Validez del instrumento:

La validez se dio por validez de constructo reportando la prueba de esfericidad de Bartlett y índice Kaiser Meyer- Olkin, estos indicaron la adecuación muestral (0.86) y de datos para realizar un análisis factorial, seguido se utilizó el Análisis Factorial Exploratorio utilizando método Promin, reportando que de los 52 ítem se depuraron 4 ítem que reportaron tener una carga factorial menores a 0.3, y en solo 4 dimensiones: Responsabilidad hacia la salud, Actividad física, Nutrición, Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales. Asimismo, se realizó validez discriminante y concurrente para el instrumento HPLP – II mediante la correlación con otros instrumentos (MBI-GS, Autoeficacia, Satisfacción de vida y Engagement).

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL

Validez del instrumento:

La validez de este instrumento se reportó a través de validez de constructo mediante un Análisis Factorial Confirmatorio reportando aceptables índices de bondad de ajuste (GFI= 0.780, AGFI= 0.713, RMSEA=0.113, AIC=566.98 Y BIC= 707.22).

Anexo 04 Confiabilidad del instrumento



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO



CUESTIONARIO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD

Confiabilidad del cuestionario

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

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del instrumento estuvo dada en 4 dimensiones fue reportada mediante el índice de Alfa de Cronbach mostrando una buena confiabilidad por dimensiones: Responsabilidad hacia la salud ($\alpha=0.81$), Actividad física ($\alpha=0.86$), Nutrición ($\alpha=0.7$), Crecimiento Espiritual y Relaciones interpersonales ($\alpha=0.88$).

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL

Confiabilidad del instrumento:

La confiabilidad del instrumento fue reportada por el coeficiente de Alfa de Cronbach para los cuatros dimensiones y escala total. Presentó una alta confiabilidad para la escala total con 0.94 y por dimensiones: Apoyo emocional/informacional ($\alpha=0.92$), Apoyo instrumental ($\alpha=0.79$), Interacción social positiva ($\alpha=0.83$) y Apoyo afectivo ($\alpha= 0.74$).

Anexo 05: Formato de Consentimiento informado



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

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

La presente investigación en Salud se titula: **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE CHOCÁN_QUERECOTILLO, 2021.** y es dirigido por Flores Medina María Viviana investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar los factores sociodemográficos los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de su correo. Si desea, también podrá escribir al correo mfloresmedina12@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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

Anexo 06: Documento de aprobación para la recolección de la información



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Carta s/n° 1- 2022-ULADECH CATÓLICA

Sr.

Luciano More Velásquez

Teniente gobernador del centro poblado de Chocán

Presente. -

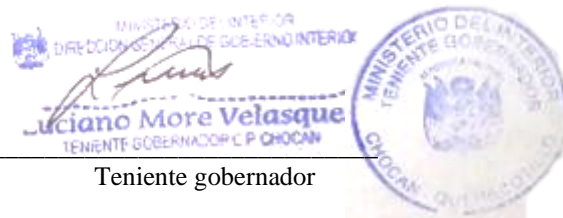
De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentarme, Flores Medina María Viviana, con código de matrícula N° 0412182014, de la Carrera Profesional de enfermería, ciclo VIII, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto del centro poblado de Chocán_Querecotillo, 2021”, durante los meses de febrero a mayo del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de su Institución. En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente.

Flores Medina María Viviana
DNI. N° 71209110



Teniente gobernador

Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Flores Medina María Viviana identificado (a) con DNI, N° 71209110 con domicilio real en Calle Santa Julia #902, Distrito de Sullana, Provincia Sullana, Departamento Piura.

DECLARO BAJO JURAMENTO,

En mi condición de estudiante / bachiller con código de estudiante 0412182014 de la Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-2:

Que los datos consignados en la tesis titulada Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención Y Promoción Asociado Al Comportamiento De La Salud: Estilos De Vida Y Apoyo Social Del Adulto Del Centro Poblado De Chocán_Querecotillo, 2021

Corresponden a la ejecución de la recolección de datos, realizado por mi persona.

Doy fe que esta declaración corresponde a la verdad

Sábado 24 de junio de 2023



Flores Medina María Viviana

DNI: 71209110

EVIDENCIAS DE BASE DE DATOS

TESIS II-BASE DE DATOS EXCEL - Excel

Inicio | Insertar | Disposición de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista | Ayuda | ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 | Fuente | Alineación | Número | General | Formato condicional | Dar formato como tabla | Estilos de celda | Insertar | Eliminar | Ordenar y filtrar | Buscar y seleccionar

Portapapeles | Pegar

128 | X ✓ fx 4

CUESTIONARIO: FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS								
PREGUNTAS								
n°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	2	1	4	1	1	2	4	1
2	2	1	4	1	1	4	1	4
3	1	2	2	1	2	1	2	2
4	2	2	3	1	2	3	1	2
5	2	2	2	1	2	3	1	2
6	2	2	2	1	2	3	1	2
7	1	2	2	1	2	1	1	2
8	2	1	4	1	1	3	1	2
9	2	1	4	1	1	4	1	2
10	1	1	4	1	1	4	1	2
11	1	1	4	1	1	4	2	4
12	1	1	4	1	1	4	1	4
13	1	1	4	1	4	4	2	4
14	2	1	2	1	2	3	1	3
15	1	1	3	1	2	1	4	2
16	2	2	4	1	4	2	5	2

Caratula | Instrumento 1 | Instrumento 2 | Instrumento 3 | Instrumento 4

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar

TESIS II-BASE DE DATOS EXCEL - Excel

Inicio | Insertar | Disposición de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista | Ayuda | ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 | Fuente | Alineación | Número | General | Formato condicional | Dar formato como tabla | Estilos de celda | Insertar | Eliminar | Ordenar y filtrar | Buscar y seleccionar

Portapapeles | Pegar

Z29 | X ✓ fx

CUESTIONARIO SOBRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN																				
PREGUNTAS																				
HABILIDADES PARA LA VIDA							ACTIVIDAD FÍSICA					SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA								
P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	2	2
7	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2
10	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	1	1	1	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	1	1
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
13	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	1	2	1	1
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
15	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
16	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1
17	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	1	2	3	4	3	4
19	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	1
20	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	1	2	3	4	3	4
21	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	1	1
22	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1
23	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2
24	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2
25	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	2	1

Caratula | Instrumento 1 | Instrumento 2 | Instrumento 3 | Instrumento 4

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar

TESIS II-BASE DE DATOS EXCEL - Excel

Inicio ses. | ¿Qué desea hacer? | Compartir

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Calibri 11 Fuente Ajustar texto General Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

Portapapeles Pegar

N11 5

CUESTIONARIO: APOYO SOCIAL																				
PREGUNTAS																				
n°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	
1	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
14	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
15	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
17	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	
18	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Caratula Instrumento 1 Instrumento 2 Instrumento 3 Instrumento 4

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 84%

TESIS II-BASE DE DATOS EXCEL - Excel

Inicio ses. | ¿Qué desea hacer? | Compartir

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

Calibri 11 Fuente Ajustar texto General Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

Portapapeles Pegar

AK28

CUESTIONARIO: ESTILOS DE VIDA																						
PREGUNTAS																						
n°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3
4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
6	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
9	2	1	1	2	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
11	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
12	1	1	2	2	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
13	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4
14	2	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3
15	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3
16	3	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3
17	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3
18	3	2	2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3
19	3	2	2	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3
20	4	3	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4
21	3	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4
22	3	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	4
23	3	1	2	4	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	2	4	3	4	4
24	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3

Caratula Instrumento 1 Instrumento 2 Instrumento 3 Instrumento 4

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 71%