



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO  
DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA,  
2024**

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

**AUTOR**

**CORDOVA CORDOVA, YOVANI  
ORCID:0000-0001-9168-7570**

**ASESOR**

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

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0092-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **18:20** horas del día **22** de **Junio** del **2024** 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:

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA** Presidente  
**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_LIMA, 2024**

**Presentada Por :**  
(0812191031) **CORDOVA CORDOVA YOVANI**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, 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:

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA**  
Presidente

**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
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: ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024 Del (de la) estudiante CORDOVA CORDOVA YOVANI , asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% 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, 15 de Julio del 2024



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Roxana Torres Guzman", is written over a light blue horizontal line.

Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## DEDICATORIA

A Dios por regalarme la dicha de la vida para así poder superar cada prueba y cada obstáculo que se me ha presentado en el transcurso del trayecto de la carrera.

A mi Madre Justa Cordova y mi padre Elmitaño por ser la razón y motivo más grande y guiado siempre para estar en donde debo estar, se los dedico por brindarme siempre su apoyo incondicional, amor, ternura y apoyo en mí carrera.

A mi hermano Elmer Cordova y mis amigas por su constante apoyo y comprensión para continuar con mis estudios y que siempre están sobre todo mi hermano que es la persona que cada día se preocupa por mí.

YOVANI

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero dar gracias principalmente a Dios y a mi Madre, papá y mi hermano por brindarme la oportunidad de estar aquí y a la universidad por permitirme seguir adquiriendo conocimientos con respecto a mi carrera, en la escuela Profesional de Enfermería.

Agradezco también a las autoridades y toda la población del Asentamiento Humano Brisas De Villa por haberme brindado información y todo su valioso apoyo.

Yovani

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VII
LISTA DE TABLAS .....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.2 Bases teóricas.....	12
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	17
3.2 Población.....	17
3.3 Operacionalización de las variables.....	18
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.5 Método de análisis de datos.....	22
3.6 Aspectos Éticos.....	23
IV. RESULTADOS.....	25
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES.....	45
VII. RECOMENDACIONES.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	56
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	56
Anexo 2: Instrumento de recolección de información.....	57
Anexo 3: Ficha técnica de los instrumentos.....	60
Anexo 4: Formato de consentimiento informado u otros.....	66

## LISTA DE TABLAS

**TABLA 1:** OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES ..... 19

**TABLA 2:** ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA-SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.....28

## LISTA DE FIGURAS

<b>FIGURA DE LA TABLA 2: ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA_SANTIAGO DE SURCO_ LIMA, 2024.....</b>	<b>30</b>
---	-----------



## RESUMEN

Los estilos de vida como determinante de la salud, son factores que afectan la salud de los adultos. En el cual tenemos en la investigación como objetivo general; Determinar los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024, la investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de una casilla. La muestra estuvo constituida por 132 adultos maduros, el instrumento que se utilizó en la investigación fue el cuestionario sobre determinantes de la salud. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: En los determinantes de los estilos de vida la mayoría no fuma de manera habitual, más de la consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente, la mayoría duermen de seis a ocho horas, se bañan diariamente, más de la mitad se realizan examen médico periódico, actividad física, la mayoría diariamente consumen arroz, carnes, más de la mitad de tres a más veces a la semana consumen verduras, hortalizas y lácteos. Conclusión: La mayoría de los adultos tienen grado de instrucción secundario, la mayoría consume arroz diariamente, más de la mitad consumen pan diariamente, de manera, que están expuestos a contraer enfermedades.

**Palabra clave:** adulto maduro, determinantes, estilos de vida

## **ABSTRACT**

Lifestyles as a determinant of health are factors that affect the health of adults. In which we have research as a general objective; Determine lifestyles as a determinant of health in adults in the human settlement Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024, the research was quantitative, descriptive, one-box. The sample consisted of 132 mature adults, the instrument used in the research was the questionnaire on health determinants. Reaching the following results and conclusions: In the determinants of lifestyles, the majority do not smoke regularly, more than consume alcoholic beverages occasionally, the majority sleep for six to eight hours, bathe daily, more than half They carry out periodic medical examinations, physical activity, the majority consume rice and meats daily, more than half of them consume vegetables, vegetables and dairy products three or more times a week. Conclusion: The majority of adults have a secondary education level, the majority consume rice daily, more than half consume bread daily, so they are exposed to contracting diseases.

**Key word:** mature adult, determinants, lifestyles

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud define a los estilos de vida como circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluye el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que son de gran impacto sobre las condiciones de vida cotidiana. Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos. Las condiciones anteriores pueden ser muy diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud. Es posible que sea inevitable que algunas de estas condiciones sean diferentes, por lo cual se consideran desigualdades, tal como es posible que estas diferencias puedan ser innecesarias y son evitables, en cual caso se consideran inequidades y, por consiguiente, metas apropiadas para políticas diseñadas para aumentar la equidad (1).

La salud es el estado de equilibrio del ser humano, en su dimensión biológica, psicológica, social y espiritual, con el medio ambiente. Los factores determinantes de la salud humana son de origen hereditario y ambiental. Estos factores dependen del individuo, de la familia, de la comunidad y de la sociedad. Las conductas y estilos de vida están condicionados por los contextos sociales que los moldean y restringen. De esta forma los problemas de salud como el tabaquismo, la desnutrición, el alcoholismo, la exposición a agentes infecciosos y tóxicos, la violencia y los accidentes, aunque tienen sus determinantes proximales en los estilos de vida y las preferencias individuales, tienen también sus macro determinantes en el nivel de acceso a servicios básicos, educación, empleo, vivienda e información, en la equidad de la distribución del ingreso económico y en la manera como la sociedad tolera, respeta y celebra la diversidad de género, etnia, culto y opinión (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene una opinión muy clara sobre el estilo de vida y cómo este afecta a nuestra salud. La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar enfermedades como las cardiopatías, la diabetes y el cáncer. Además, la OMS también subraya la importancia de la salud mental y ha instado a sus Estados miembros a comprometerse con el plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 para transformar la salud mental a nivel mundial. En términos de longevidad y calidad de vida, la OMS señala que las personas están viviendo más tiempo y en mejor estado de

salud. Sin embargo, también advierte que las tendencias actuales sugieren que una gran cantidad de personas gastará una parte significativa de su presupuesto familiar en atención sanitaria, especialmente en países de ingresos medianos y bajos (3).

En 2022, los estilos de vida de los adultos en América Latina y el Caribe se vieron influenciados por varios factores clave. El envejecimiento de la población es un fenómeno demográfico que se caracteriza por el incremento de la proporción de personas mayores y la prolongación de la vida, lo que plantea oportunidades y desafíos para las políticas públicas Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas adultas. Además, un informe de la ONU indicó que el 22,5% de las personas en América Latina y el Caribe no contaban con los medios suficientes para acceder a una dieta saludable en 2022 Informe ONU (4).

Por otra parte, las enfermedades no transmisibles generan una carga sanitaria y económica importante en la región, lo que podría afectar los estilos de vida de los adultos y la promoción de estilos de vida saludable en América Latina y el Caribe. Por lo tanto, los estilos de vida de los adultos en la región pueden verse afectados por factores como el envejecimiento de la población, la prevalencia de enfermedades no transmisibles y las políticas de protección social (5).

Además, el Banco Mundial ha realizado un estudio sobre la promoción de estilos de vida saludables en América Latina y el Caribe, destacando que las enfermedades no transmisibles generan una carga sanitaria y económica importante en la región. Este estudio enfatiza la necesidad de promover estilos de vida saludables para reducir esta carga. Por otro lado, el sociólogo Pierre Bourdieu ha centrado su teoría en el concepto de habitus, entendido como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. Según Bourdieu, el habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos (5).

En 2023, los estilos de vida de los adultos en Chile se vieron influenciados por varios factores. Siendo generados por estilos de vida insalubres que se encuentran caracterizados por conductas tanto de obesidad como sobrepeso en un 26.1% además del sedentarismo con un 88.6% que se encuentra con un grado educacional y económico bajo, Además, los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los estilos de vida de los adultos también son factores importantes que pueden influir en su calidad de vida tal como hábitos alimentarios,

estado nutricional y estilos de vida en adultos. Por lo tanto, los estilos de vida de los adultos en Chile en 2023 pueden verse afectados por factores como el envejecimiento de la población, la calidad de vida y el bienestar general, los hábitos alimentarios y el estado nutricional (6).

En el Ecuador en el 2022, Se están realizando investigaciones para divulgar y entender los patrones de enfermedades no transmisibles, con el objetivo de identificarlas de manera oportuna y tomar medidas para mejorar el bienestar de los adultos. Es importante tener en cuenta que las enfermedades más prevalentes son la hipertensión y la diabetes, y el riesgo de contraerlas se debe a estilos de vida inapropiados. Esto se ve reflejado en los patrones socioeconómicos, como la falta de educación en algunos casos. Por lo tanto, se sugiere que, en estos países, las políticas a nivel distrital y municipal creen ambientes urbanos saludables y mejoren la atención primaria para mejorar la calidad de vida (7).

Además, en Brasil los últimos reportes son alarmantes debido a los hábitos y estilos de vida que adopta la población en general también ha habido un aumento de mortalidad por enfermedades cardiovasculares entre otras debido a un estilo de vida inadecuado que lleva cada adulto, esta mortalidad representa un (74%) de muertes solo en adultos, por otra parte relacionando con los factores de riesgo se estima que una quinta parte de la población (17%) fuma cada persona consume 8,7 litros de alcohol puro, un tercio de la población (30,8%) sufre de hipertensión, alrededor de una quinta parte de los adultos (18.8%) son obesos, lo cual es más común entre las mujeres adultas (21.4%) que los hombres (16%) (8).

Es por ello que en el Perú en los últimos años se está logrando el reforzamiento de la promoción de la salud y sobre todo se está alcanzando a que esta tenga mayor realce en la educación sanitaria individual más conocido como estilos de vida de cada persona el cual busca reducir enfermedades y lograr un estilo de vida sano que pueda llevar cada persona (9).

En Perú, se llevó a cabo un estudio para identificar a las personas con obesidad y sobrepeso debido a estilos de vida incorrectos y poco saludables. Se descubrió que el 75% de los adultos de 25 a 59 años padecen esta patología. En algunos casos, este problema también se debe al consumo excesivo de sal, lo que puede llevar a enfermedades degenerativas. Esto nos sitúa como uno de los países con la tasa de mortalidad más alta

debido a este problema. Por lo tanto, el instituto de salud ha considerado promover hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, educando desde el primer nivel de atención hasta en los hospitales (9).

Las políticas de salud preventiva se enmarcan en los llamados estilos de vida saludables, es decir, gozar de una salud física y mental plenas, y en ese sentido el trabajo de los gobiernos locales debe concentrarse en tres aspectos: conciencia ambiental, actividad física y alimentación saludable. Un estilo de vida saludable está configurado fundamentalmente por el mantenimiento de una dieta alimenticia suficiente y equilibrada, la abstinencia de tabaco, el consumo muy moderado de alcohol, la observancia de un patrón de utilización supervisado y controlado de ciertas sustancias, y la práctica de una actividad física regular y de una conducta sexual segura (10).

En la Región Lima en el año 2022 según el Centro Nacional del INS (CENAN) de señala que el 69,9% de los adultos padece sobrepeso y obesidad esto se debe al excesivo consumo de comida chatarra que representa el 87,1 % y que su consumo es de al menos una vez por semana, seguido de los adultos que habitan en la zonas aledañas a la región que consumen cantidades excesivas de sal con cifra de 33,6% siendo ambos problemas de salud a mediano y largo plazo debido a una alimentación no saludables (11).

Es por esta misma razón se considera que el sobrepeso y la obesidad son condiciones graves que perjudican al país, tanto que se considera que entre mujeres y varones, cerca del 70% de adultos, lo padecen esto quiere decir que se necesita incentivar hábitos alimentarios saludables para lograr un estilo de vida saludables, evitando el consumo excesivo de las grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, muy presentes en la mayoría de los productos procesados estos son denominados o considerados Como comida chatarra (11).

Según el Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2023 menciona que Lima mantiene un estilo de vida y alimentación inadecuada, rica en altas calorías, comida chatarra, bebidas azucaradas y además la decadencia de la actividad física, lleva a los adultos a indisposiciones cardiovasculares, diabetes, por otro lado, un 73,5% sobre peso, un 33,6% obesidad, esto se debe a los malos estilos de vida y al trabajo que ellas tengan el cual no les permita tener un tiempo para realizar actividad física. Así mismo reitera que en la dieta se debe utilizar productos naturales, el 28% de la dieta debe ser de productos

procesados, pero la población no es ajena a la publicidad de los alimentos procesados y ultra procesados sin embargo esto les genera un aumento de sobrepeso y obesidad siendo perjudicable para su salud (12).

Ante esta realidad no son ajenos los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa que se encuentra ubicado a unos 72 m.s.n.m. Perteneciente al distrito De Santiago de Surco. En cuanto a los estilos de vida de los adultos de dicho asentamiento humano ya mencionado no difiere mucho la realidad global. Algunos habitantes carecen de algunos servicios básicos, dado que las autoridades locales son ajenas a las necesidades de los residentes de dicha zona, debido a que no han tomado medidas eficaces para mejorar la calidad de vida de los habitantes. No se evidencia la presencia de parques recreativos para que los adultos y las personas en general puedan realizar algún tipo de actividad física, la presencia de basura es evidente lo cual genera contaminación a la población. En cuanto a los estilos de vida que llevan o que han adoptado los adultos del asentamiento humano la mayoría consumen frutas, carnes, y arroz a diario. (13).

**Formulación del problema:**

¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto maduro del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago de Surco\_ Lima, 2024?

**Objetivo General:**

Determinar los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024

**Objetivos específicos:**

Identificar los estilos de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024

**Justificación de la investigación:**

Esta investigación se justificó en el ámbito de la salud, ya que proporcionó una comprensión de la situación de los adultos y los estilos de vida presentes en el asentamiento humano Brisas De Villa, con el objetivo de sugerir tácticas y soluciones para el futuro. El estudio se llevó a cabo cumpliendo con todas las normativas que el sistema de salud impone y siguiendo los protocolos de prevención y manejo de problemas de salud.

En lo metodológico; se motivó a cada estudiante a llevar a cabo más investigaciones

sobre los estilos de vida en adultos, fomentando la búsqueda de nuevas políticas y programas que contribuyan a mejorar las carencias existentes, con el objetivo de asegurar un futuro mejor. En primer lugar, se llevó a cabo un estudio cuantitativo utilizando una entrevista para recopilar datos sobre hábitos alimenticios, actividad física, consumo de alcohol y tabaco, entre otros aspectos relacionados con el estilo de vida. Estas encuestas se administraron a una muestra representativa de adultos maduros. El análisis estadístico de los datos permitió identificar patrones y correlaciones entre los diferentes aspectos del estilo de vida y la salud.

En lo social; porque comprende un conjunto de normas e interpretaciones de escenarios sociales que son establecidas por la sociedad. Estas normas son particularmente aplicadas por los adultos como estrategias para manejar los desafíos de la vida. El estudio del estilo de vida y los aspectos biosocioculturales de los adultos, así como sus respuestas comunes dentro de la sociedad, son esenciales. Por lo tanto, si los adultos son activos socialmente y mantienen una buena salud tanto física como emocional, se deduce que tienen un estilo de vida saludable.

En lo práctico; la promoción de estilos de vida saludables puede retrasar o prevenir la aparición de enfermedades al identificar elementos de riesgo, como los factores sociales, culturales y demográficos que se analizan en este estudio. Este conocimiento se aplicará y se harán recomendaciones para guiar a los adultos hacia un estilo de vida saludable. Este estudio permitirá que las universidades formadoras de profesionales de la salud, como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, observen los resultados y los incorporen en su plan de estudios. Así, se fomentará una cultura de prevención en los estudiantes, garantizando que estén preparados para promover la salud en la población adulta.

Los resultados del presente estudio permitieron conocer la realidad de esta problemática que afecta o no a dicho asentamiento humano y sobre todo a la población en general, y a partir de la situación presentada permitirá elaborar estrategias para la sensibilización y concientización de la población en la importancia para el cambio de actitudes y así mejorar los estilos de vida como acción preventiva para las enfermedades no transmisibles.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### A nivel internacional:

**Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, (14).** En su tesis denominado: “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector Playita en Brasil 2021 implementando la teoría de Nola Pender”, plantearon como objetivo caracterizar los estilos de adultos del Corregimiento La playa sector Playita. La metodología de la investigación fue cuantitativo, descriptivo, la muestra fue de 117 adultos a quienes se les aplicó la escala del estilo de vida y el cuestionario; en cuanto a los resultados se obtuvo: responsabilidad en salud un 47% nunca asiste a educación sobre el cuidado de salud, en actividad física el 55% nunca sigue un programa de ejercicios, en nutrición el 39% a veces come de 2 a 4 porciones de frutas todos los días, el 50% nunca practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente, los autores concluyen que: fortalecer con estrategias educativas la responsabilidad en salud, la actividad física y un mejoramiento en los estilos de vida.

**Poveda C, et al, (15).** En su investigación titulado “Practicas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por covid19 Ecuador, 2021”. Tiene como objetivo determinar la practica alimentaria y los estilos de vida en la población de Guayaquil. Métodos descriptivos transversal y observacional con una muestra 527 personas mayores. Cuyos resultados: En cuanto la edad la mayoría no consume productos lácteos, verduras y hortalizas 71,7%, frutas 71,9%, baja tendencia de alcohol 81,2%, y la práctica de actividad física 68,3%. Se concluyó que se determinó un cambio positivo en la disminución de la ingesta de alcohol y tabaco, no obstante, hubo una modificación del estilo de vida, especialmente una reducción del consumo de alimentos saludables y actividad física; para lo cual se deben establecer estrategias de promoción de la salud para prevenir a futuro la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Morante E, Tovar N, (16).** En su tesis denominado: “Estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 Etapa G, durante el periodo octubre 2021 – febrero, México, 2022”, plantearon como objetivo determinar estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes del lugar de estudio. La metodología de la investigación fue cuantitativo descriptivo- relacional, la 7

muestra fue de 80 adultos a quienes se les aplicó el cuestionario; en cuanto a los resultados se obtuvo: consumo de alimentos alto, verduras (60%), frutas (58%), legumbres (51%), cereales refinados (50%) y lácteos enteros (48%). El IMC presentó porcentajes elevados en Normopeso 33% hombres y 34% mujeres y en sobrepeso 40% hombres y 28% mujeres. Finalmente, los autores concluyen que: se logró determinar y es necesario mejorar hábitos alimenticios y actividad física para disminuir o prevenir enfermedades cardiovasculares.

**Vera M, (17)** en su investigación titulada “Factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos del barrio Alberto Spencer. Santa Elena, Ecuador 2022”. Tiene como objetivo determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer. Metodología, tiene un enfoque cuantitativo no experimental con un diseño transversal correlacional, debido a que la recolección de los datos será en un determinado momento y se analizará la relación que tienen las variables del estudio. La población estudiada son los adultos mayores. Los resultados demuestran que el 42% (21) no realiza actividad física, 48% (24) no cuenta con una dieta balanceada y es a base de mucha azúcar, sal, comida chatarra y grasas. Concluyendo y demostrando que los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer.

**Benites V, et al (18)** en su tesis titulada: “Estilo de vida en adultos de 18 a 60 años de una comunidad rural Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C, México 2020”. “Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Objetivo: identificar el estilo de vida en adultos entre 20 y 81 años. Método: en una muestra de 111 adultos de una comunidad rural, Se obtuvo la información mediante una cédula de datos sociodemográficos y el cuestionario Fantástico de estilos de vida de adultos jóvenes. Resultados: más del 50% presentan sobrepeso y obesidad grado I. Se concluye que el 73% de los sujetos tienen un estilo de vida saludable; sin embargo, el 85,20% presentan grasa corporal y el 79% grasa visceral abdominal. Una limitación para obtener resultados más precisos fue el no obtener pruebas de laboratorio. En cuanto a la originalidad, es la primera ocasión que realiza un estudio de este tipo en la comunidad.

#### **A nivel nacional:**

**Chiquipoma E, (19).** En su investigación titulada: Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano UPIS Villa La Paz - Castilla - Piura, 2020. Su

objetivo fue: Identificar los determinantes de la salud de la persona adulta en el asentamiento humano UPIS Villa la Paz-Castilla-Piura, 2020. La muestra estuvo constituida por 217 adultos. Para el análisis se construyeron tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: En los determinantes de estilos de vida la mayoría nunca ha consumido tabaco de forma habitual (76%) más de la mitad consume bebidas alcohólicas ocasionalmente (52%), y la mayoría no se ha realizado exámenes médicos. (86%) En cuanto a su alimentación casi la totalidad consume arroz, fideos, etc diariamente. Según los determinantes de redes sociales y comunitarias la mayoría se ha atendido en un Centro de Salud los 12 últimos meses (80%) además cuentan con seguro de SIS-MINSA (75%). menos de la mitad considera regular la calidad de atención (49 %), y casi la totalidad no recibe apoyo social natural ni organizado.

**Lopez Y, (20).** En su tesis titulada “Determinantes de la salud de los adultos de la urbanización Los Ángeles - Independencia - Huaraz, 2023. Tuvo como objetivo: Describir los determinantes de la salud de los adultos de la urbanización los Ángeles. La metodología fue de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental, la muestra estuvo conformada por 180 adultos, se aplicó el cuestionario sobre los determinantes de la salud los datos fueron procesados en los programas SPSS v25. Resultados: Los determinantes de los estilos de vida entre 6 a 8 horas diarias, si se realizan algún examen médico periódico, el consumo de carne/pescado es 1 o 2 veces por semana, comen a diario frutas, verduras, pan y cereales; comen huevo y fideos de 3 o más veces por semana. Los determinantes de la salud las redes sociales, la mayoría no recibe apoyo de una persona natural, más de la mitad se atienden en el Hospital, cuentan con ESSALUD, si existe pandillaje por su vivienda.

**Chunga S, (21).** En su tesis titulada “Determinantes de la salud en adultos del asentamiento humano Nuevo Pedregal\_Catacaos\_Piura, 2023. Tuvo como objetivo: Identificar los determinantes de salud del adulto del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal\_Catacaos\_Piura, 2023, de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental de doble casilla, con una muestra de 120 adultos, se aplicó un cuestionario sobre los determinantes de la salud, mediante la entrevista, los datos fueron procesados mediante el programa Microsoft Excel para luego ser exportados al software. Se llegó a los siguientes resultados: En relación a los determinantes de estilo de vida: la mayoría consume bebidas alcohólicas 2 a 3 veces a la semana, más de la mitad duermen de 8 a 10 horas, la

mayoría se baña diariamente y se han realizado examen médico periódico. En los determinantes de las redes sociales y comunitarias: la mayoría cuenta con un SIS, más de la mitad deduce que la distancia de la casa al centro de salud dónde fue atendido es regular.

**Sebastiani L, (22).** En su tesis titulada “Determinantes de la salud asociados al estilo de vida en adultos del asentamiento humano primavera III Wichanza - La Esperanza, 2022”. Este estudio de investigación de tipo cuantitativo buscó establecer los determinantes de la salud asociadas al estilo de vida en adultos del Asentamiento Humano Primavera III Wichanza – La Esperanza, 2022. Se empleó una muestra constituida por 217 adultos. Llegando a los resultados siguientes: el 52% no fuma actualmente, y el 52% consume bebidas alcohólicas de manera ocasional. El 100% duerme entre 6 y 8 horas. El 79% no realizó ninguna actividad física. En cuanto a la dieta, el 92% consume fruta de 3 o más veces por semana. El 100% consume fideos, arroz, papas, pan, cereales de manera diaria. El 63% consume verduras y hortalizas al menos 3 o más veces a la semana. El 100% al menos 3 a más veces por semana. El 100% de 1 a 2 veces consume lácteos. Llegando a la conclusión que la mayoría no ha fumado antes, ocasionalmente consume bebidas alcohólicas, duermen entre 6 a 8 horas, no realizan actividades físicas por más de 20 minutos.

**Vilca G, (23).** En su tesis sobre “Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19, en adultos peruanos 2021”. Cuyo objetivo fue evaluar las conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos. El estudio es de enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental y tipo descriptivo. Se aplicó el cuestionario online de hábitos alimentarios a un total de 321 participantes de 18 a 59 años de las 3 regiones del Perú. Resultados: El 72.2% realiza con poca o nula frecuencia ejercicio físico, 75.7% consume poco o nada de alcohol, 54.5% utiliza mínima o nada de aceite al cocinar, 51.8% consume poca o con nada frecuencia verduras. Conclusiones: Los adultos no eran conscientes de las calorías que consumían, muchos no realizaban actividad física durante la semana, sin embargo, una gran parte de la población refirió llevar una alimentación más saludable incrementando el consumo de verduras, alimentos frescos y disminuyendo el consumo de productos cárnicos grasos y alimentos pre cocidos.

#### **A nivel regional y local:**

**Cansino M, (24).** En su tesis titulada “Los determinantes de la salud y estilo de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario villa convivium\_Lima, 2021. Tuvo como

objetivo: identificar los determinantes de la salud y estilos de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario Villa Convivium\_Lima, 2021. Metodología: descriptivo, cuantitativo, de una sola casilla, la muestra fue de 120 trabajadores. a quienes se aplicó un instrumento: Cuestionario, utilizando la técnica de la entrevista y la observación. Los datos fueron procesados en una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0; para su respectivo procedimiento. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones; En los determinantes de estilos de vida la mayoría duerme de 6 a 8 horas, menos de la mitad realiza deporte, caminó más de 20 minutos en las dos últimas semanas. Más de la mitad consumen carne, fideos, arroz y papa; la mitad pan y cereales; menos de la mitad verduras y hortalizas, refresco con azúcar de forma diaria.

**Iberico P, Meza A (25).** En su tesis titulada “Factores relacionados a los estilos de vida en adultos del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020. Objetivo: Determinar los factores relacionados a los estilos de vida en adultos de Ñaña del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020. Metodología: Se utilizó el cuestionario de Estilos de Vida. Para procesar datos se utilizó el programa estadístico STATISTIC. Se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para la estadística inferencial y el p-valor fue  $< 0.05$ . Resultados: En este estudio donde participaron 256 adultos. Se observó que el 47.7% percibió como poco saludable en la actividad física y deporte, el 45.3% calificó como saludable su recreación y manejo del tiempo libre, y el 67.6% opino que es poco saludable el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Conclusiones: existe recreación y manejo del tiempo libre, hábitos alimenticios, autocuidado y cuidado médico.

**Ascona E (26).** En su tesis titulada “Relación entre estilos de vida y autocuidado en el adulto del distrito de Cocas Huancavelica\_ Chinchá 2022”. tuvo como Objetivo: Determinar la relación entre estilos de vida y autocuidado en el adulto del Distrito de Cocas Huancavelica 2022. Metodología: El estudio de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y un método analítico, realizado en una población de 86 adultos, se utilizó instrumentos validados. Resultados: El 62% de los adultos tienen estilos de vida no saludables y solo el 38% tienen estilos de vida saludables, según las dimensiones muestran estilos de vida no saludables en: responsabilidad en salud un 78%, actividad física 76%, nutrición 64% y manejo del estrés un 68%. Se concluye que la mayoría de los adultos encuestados tienen un

estilo de vida saludable en la dimensión biológica y dimensión social lo cual es favorable para su salud.

**Millones C, Barzola J, Herrera L (27).** En su investigación titulada “Estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022”. Tuvo como Objetivo: Determinar los estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022. Materiales y métodos: El estudio fue hecho considerando el enfoque cuantitativo. El diseño de la investigación fue descriptivo/transversal, la técnica aplicada fue la encuesta y la medición de la variable principal se hizo con el cuestionario FANTASTICO, conformado por 25 enunciados. Resultados: En estilo de vida prevaleció la actividad física el valor excelente con 89,5% (n=119), en nutrición el valor malo con 71,4% (n=95), en tabaco/toxinas el valor existe peligro con 74,4% (n=99), en alcohol el valor existe peligro con 63,9% (n=85), en sueño/estrés el valor malo con 53,4% (n=71). Conclusiones: En el estilo de vida, prevaleció el valor regular.

**Rivera R (28).** En su tesis titulada “Determinantes de da salud en adultos del asentamiento humano Luis Alberto Kouri Hanna\_Ventanilla\_Callao, 2020. Tuvo como objetivo describir los determinantes de la salud en los adultos mayores del asentamiento humano Luis Alberto Kouri Hanna\_Ventanilla\_Callao, 2020. La muestra estuvo constituida por 100 adultos, se les aplicó el instrumento: cuestionarios sobre los determinantes de la salud. Del 100,0% el 42,0% no fuma actualmente, pero si ha fumado antes, el 36,0% consume bebidas ocasionalmente, el 52,0% duerme entre 6-8 69 horas al día, el 90,0% se baña 4 veces a la semana, el 81,0% no realiza algún examen médico, el 68,0% no realiza actividad física en sus ratos libres y el 71,0% realizo actividad de caminar durante 20 minutos en las dos últimas semanas. Se concluyó que más de la mitad no se realiza examen médico y no hacen actividad física, consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente, no fuman, en su alimentación consumen arroz, pan y fideos con frecuencia diaria.

## **2.2 Bases teóricas**

La presente investigación estuvo fundamentada con las bases teóricas sobre determinantes sociales de Mack Lalonde, Dahlgren y Whitehead, mediante el cual muestran a los más importantes determinantes, facilitando el conocimiento de los procesos sociales

que impactan en la salud, así como identificando los puntos de entrada en las intervenciones a realizar.

Mack Lalonde nació un 26 de julio de 1929 y murió un 6 de mayo del 2023 a los 93 años de edad. En 1977, Hon Marc Lalonde recibió el Premio Dana de la Asociación Estadounidense de Salud Pública (APHA) por su sobresaliente liderazgo en el desarrollo de un plan para la implementación de un sistema médico orientado a la prevención (29).

En 1988 recibió la Medalla de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por su excepcional contribución a la política sanitaria. Fue seleccionado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2002 como uno de los once héroes de la salud pública de las Américas que han dado forma a los últimos 100 años de la salud pública internacional. En 2004 se convirtió en miembro del salón de la Fama Médica Canadiense. En 2005, recibió el Premio al Liderazgo de los Institutos Canadienses de Investigación en Salud (29).

En 1974, Mack Lalonde plantea una guía explicativa sobre determinantes en la salud, los cuales actualmente se les conoce como estilos de vida de manera particular incluyendo, la biología humana, el medio ambiente y no dejando de lado el sistema sanitario junto a la constitución de los servicios de salud. Desde cierto punto se proponía públicamente que la salud de las personas es más que un procedimiento de atención. Por otra parte, enfatizó la disconformidad entre la posición, repartición de bienes y los sacrificios de la sociedad asignados a los diversos determinantes sociales (30).



**Imagen 02.** Determinantes de la salud según Lalonde Marc

**Fuente:** Lalonde Canadá 1974 Organización panamericana de la salud

Los determinantes sociales también conocidos como estilos de vida, definidos como el bienestar físico, social y psicológico en la cual las personas se forman de que nacen hasta que envejecen. También se puede denominar como categorías económicas y comunitarias las cuales se ven reflejadas en las diferencias personales y comunitarias en el estado de salud. Se refiere a riesgos asociados con las condiciones de vida y de trabajo que está sometida diariamente la sociedad en general, por ejemplo, la distribución de ingresos, comodidad, poder, por otra parte, existen más factores personales como es el estilo de vida de cada persona o comunidad, la herencia genética, que incrementan o los hacen más vulnerables hacia las enfermedades (31).

Según Lalonde los determinantes sociales son los siguientes:

-Medio ambiente: referidos a los factores biológicos, físicos, químicos, económicos, psicosociales y socioculturales (32).

-Biología (condicionada por la herencia genética). Esta referida a variación genética de cada persona o sociedad en conjunto lo cual también abarca el entorno físico o ambiente, los posibles riesgos de contraer enfermedades degenerativas e infecciosas entre otros riesgos (32).

-Sistema de asistencia sanitaria: se precisa a través de su calidad, cobertura, acceso y privilegio (32).

-Los estilos de vida: está basado o referido en las conductas de la salud de cada ser humano, por ejemplo: el sedentarismo, tabaquismo, la forma de alimentación entre otros (32).

Las interrelaciones entre componentes identificados por Lalonde y otros investigadores están graficadas por un ejemplo planteado por Dahlgren y Whitehead: quienes describen a los determinantes de la salud como aquellas circunstancias sociales las cada día evolucionan en consecuencia de la salud. Los determinantes sociales o estilos de vida son objeto de asociaciones políticas porque son susceptibles a diferentes cambios y modificaciones mediante intervenciones efectivas. El concepto o definición de determinantes sociales surge en presencia del reconocimiento tras intervenciones dirigidas a los posibles riesgos individuales de enfermar que no toman conciencia el rol de la sociedad en conjunto (33).



Las diferencias sociales que existen en salud están en todo el mundo y cada día aumenta y se evidencia aún más en la sociedad. El problema en el círculo social en salud es muy preocupante. Estos problemas cada vez se vuelven de mayor preocupación y muchas veces los gobiernos no les toman importancias, pues los ven como un problema común y corriente, sin embargo, estos están afectando en gran parte a la población y sobre todo las que están en proceso de desarrollo (33).



Fuente: Frenz P. Desafíos en Salud Pública de la Reforma: Equidad y Determinantes Sociales de la Salud

**a). Determinantes estructurales:** están referidos a aquellos atributos que generan o fortalecen la estratificación de una sociedad y definen la posición socioeconómica, la estructura y clase social de la gente. Además, está basado en dos contextos importantes que son: el contexto socioeconómico y político el cual está referido a los factores que afectan a la estructura social y distribución de poder y recursos, esto también se basa en las políticas económicas (atención sanitaria, educación, protección social entre otros). Por otra parte, la estructura social está basada he incluye a los distintos ejes de desigualdades de están determinadas bajo jerarquías de poder como son la clase social, la etnia, clase social o incluso el mismo territorio, siendo beneficiadas las personas de alta clase social o privilegiada, las personas de edad joven y adulta, las de raza blanca y las originarias de áreas poblacionales más adineradas y la sociedad que tiene un mejor acceso al sector salud con mejor atención. Mientras las personas de zonas rurales en muchos casos no tienen ni conocimiento de sus derechos con plenitud porque todos sus recursos son absorbidos por la alta clase social (34).

**b). Determinantes intermedios:** esta estructura social determina desigualdades en la exposición a factores intermedios y también se define como un conjunto de distintos elementos categorizados en diferentes circunstancias materiales (condiciones de trabajo, disponibilidad de alimentos, estilos de vida, entre otros.); factores biológicos, psicosociales y comportamientos. Los sistemas de salud como determinantes se encontrarían también en este nivel (35).

**c). Determinantes proximales:** también definidos como aquellos factores individuales y biológicos como los estilos de vida, la edad, el sexo, y los factores genéticos (36).

Los determinantes en la persona adulta, están referidos, al modo de vida, alimentación, salud, vivienda, medio ambiente, genética, nivel de ingresos, trabajo, esto se ve con mayor evidencia en las zonas rurales por lo que las personas tienen menos acceso a los recursos humanos, en algunos casos no tienen acceso a los servicios de salud o apoyo social (37).

Asimismo, para sustentar las bases conceptuales de la presente investigación, se han definido algunos conceptos relacionados con las variables de estudio:

**Salud:** es el estado completo de bienestar físico, mental, psicológico, no solo se refiere a la ausencia de afecciones o enfermedades que se pueden presentar en organismo del ser humano (38).

**Adulto:** es la persona que ha alcanzado la mayoría de edad y es capaz de poder tomar sus propias decisiones, asumir responsabilidades, es capaz de asumir roles, poder entre otros (39).

**Estilos de vida:** se refiere a los hábitos que tiene cada persona, familia, comunidad o sociedad, mayormente se basan en la alimentación saludable, ejercicio físico, tabaquismo, sedentarismo, entre otros hábitos (40).

**Determinantes de la salud:** es la circunstancia en que una persona nace, crece, se forma en valores éticos, costumbres, creencias, donde trabaja estudia, envejece. Además, está incluido el conjunto de fuerzas y sistemas que están que van de la mano con el hombre (41).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación**

##### **Nivel Descriptivo:**

Debido a que se buscó describir las características de la población de estudio, se utilizó la técnica que permitió, organizar, describir y presentar los datos con un propósito que se pueda facilitar su uso que se usa generalmente con el apoyo de tablas, graficas o medidas numéricas (42).

##### **Tipo Cuantitativo:**

La investigación cuantitativa, consistió en recolectar y analizar datos numéricos. Este método es ideal para identificar tendencias y promedios, realizar predicciones, comprobar relaciones y obtener resultados generales de poblaciones grandes. Además, es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes. Este proceso se lleva a cabo con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación (43).

##### **Diseño de la investigación.**

Diseño de una sola casilla: porque se estuvo utilizando un solo grupo para obtener la información que se requiere.

Este diseño (cross-sectional study) se adapta mejor a los estudios destinados a averiguar la prevalencia de un fenómeno, situación, problema, actitud o cuestión, tomando una muestra representativa de la población en un solo tiempo. el plan o estructura general que guía el proceso de realización de la investigación. Se trata de un componente esencial del proceso de investigación y sirve de modelo para determinar cómo se llevó a cabo un estudio, incluidos los métodos y técnicas que se utilizaron para recopilar y analizar los datos (44).

#### **3.2 Población**

##### **Población total**

El asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco está constituido por 400 adultos maduros que comprenden la edad de 30 a 59 años.

##### **Muestra:**

Aplicando la fórmula de muestreo aleatorio simple, la población muestral estuvo constituida por 132 adultos que viven en el asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_Lima,2024 (ANEXO 5).

### **Unidad de análisis**

Cada adulto del asentamiento humano Brisas De Villa, que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión a continuación definidos.

### **Criterios de inclusión y exclusión:**

Inclusión:

- Adultos que residen más de 3 años en el asentamiento humano Brisas De Villa\_Santiago De Surco\_Lima.
- Adultos que aceptaron participar en el estudio.

Exclusión:

- Adulto (a) que presentaron alguna enfermedad.
- Adulto (a) que presentaron problemas de comunicación.
- Adulto (a) que presentaron problemas psicológicos.

### **3.3 Operacionalización de las variables**

#### **Tabla 1**

Operacionalización de las variables

<b>Variables</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Categorías o valorización</b>
<b>Variable 1 de Estilos de vida</b>	La variable será medida a través de un cuestionario a los adultos maduros de 30 a 59 años (previamente validado) esto nos ayudará a conocer el estilo de vida de cada uno. una dieta alimenticia suficiente y equilibrada, la abstinencia de tabaco, el consumo muy moderado de alcohol, la observancia de un patrón de utilización supervisado y controlado de ciertas sustancias, y la práctica de una actividad saludable.	Determinantes de la salud	- Veces que fuma	Nominal	Si fumo, diariamente Si fumo, pero no diariamente No fumo actualmente, pero he fumado antes No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual
			- Frecuencia que ingiere bebidas alcohólicas	Nominal	Diario Dos a tres veces por semana Una vez a la semana Una vez al mes Ocasionalmente No consumo
			- Número de horas que duerme	De razón	De 6 a 8 horas. De 8 a 10 horas. De 10 a 12 horas.
			- Frecuencia con la que se baña	De razón	Diariamente 4 veces a la semana No se baña
			- Usted realiza examen médico periódico	Nominal	Si No

			<p>- Actividad física que realiza</p> <p>- Usted realizó Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos</p> <p>- Alimentos que consume con mayor frecuencia</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	<p>Caminar Deporte Gimnasia No realizo</p> <p>Caminar Gimnasia suave Juegos con poco esfuerzo Correr Deporte Ninguna</p> <p>Frutas Carnes Huevos Pescado Fideo, arroz, papa Pan, cereales Verduras y hortalizas Legumbres Embutidos, enlatados Lácteos Dulces, gaseosas Refrescos con azúcar Frituras</p>
--	--	--	--	--	---

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

#### **Técnicas**

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

Entrevista:

Es un diálogo entre dos o más personas, donde la persona que entrevista hace una serie de preguntas a la persona que está siendo entrevistada (45).

Observación:

Es la forma o la manera de prestar atención y examinar detalladamente un objeto, situación o fenómeno para obtener información. Por otra parte, a través de la observación se recopilan datos y se registra lo que se percibe a través de los sentidos (46).

#### **Instrumentos**

En la investigación se utilizó 1 instrumento para la recolección de datos que se detallan a continuación:

##### **Instrumento N° 01**

El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre los determinantes de la salud en adultos del Perú. Elaborado por la investigadora del presente estudio y está constituido por 29 ítems distribuidos en 4 partes de la siguiente manera (ANEXO 02)

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada.
- Los determinantes de estilos de vida, alimentos que consume la personas, hábitos personales (tabaquismo, alcoholismo, actividad física), en el adulto del Asentamiento Humano Brisas De Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

#### **CONTROL DE CALIDAD DE LOS DATOS:**

##### **EVALUACIÓN CUALITATIVA:**

La evaluación cualitativa fue concretada a través de la consulta a personas del área de Salud como que actuaran como jueces; este trabajo se realizará en reuniones de trabajo, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre determinantes de la salud de la persona adulta en el Perú desarrollado por Dra. Enf. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación.

Durante las reuniones se brindó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, luego cada participante emitirá las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales permitirán realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los determinantes de la salud en adultos de 18 a más años.

#### **EVALUACIÓN CUANTITATIVA:**

Validez de contenido: Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, diez en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizará para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

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

Donde:

$\bar{x}$  : 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, este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en Adultos de 60 a más años de edad en el Perú (ANEXO 3)

### **3.5 Método de análisis de datos**

#### **Procedimiento de recolección de datos**

A continuación, se detallan las siguientes etapas que se consideraron en la recolección de datos de la presente investigación:

- Primero se solicitó el permiso al presidente del del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.
- Se hizo reconocimiento a la zona de investigación



- Se coordinó con los adultos con disponibilidad y el tiempo para la fecha de aplicación del instrumento.
- Se puso en conocimiento de los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa\_Santiago De Surco la finalidad de aplicar el instrumento, enfatizando que esta labor se desarrolló confidencialmente.
- Se informó y solicitará el consentimiento de los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.
- Se realizó lectura del consentimiento o instrucciones de los instrumentos a los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.
- Se procedió a aplicar el instrumento a los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima describiendo los contenidos e instrucciones del mismo.
- La aplicación del instrumento tuvo una duración de 20 minutos, marcándose las respuestas según la información que proporcione el adulto del asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima.

### **Análisis y procesamientos de los datos**

Los datos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se construirán tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadístico.

### **3.6 Aspectos Éticos**

Durante el desarrollo de la investigación científica se respetarán los principios éticos que rigen la actividad investigativa y se encuentran escritos en el reglamento de integridad científica de investigación 001 con resolución N° 0277- 2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024 (47).

Para todas las actividades de investigación realizadas en la ULADECH los principios éticos que las rigen son:

- **Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** Es decir que a todos los participantes de la investigación se les garantizará el cuidado de su dignidad, privacidad y diversidad cultural. Los adultos maduros en esta investigación es el fin

- y no el medio, por ello necesitan cierto grado de protección, el cual se determinaron de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio.
- **Cuidado del medio ambiente:** el estudio se llevó a cabo con firme compromiso respetando el entorno físico de los adultos maduros enfocándose en la protección de especies preservando la biodiversidad y la naturaleza.
  - **Libre participación por propia voluntad:** Menciona que para conseguirlo se detalló primero al sujeto de investigación el cual se desarrolló con sus datos, quien tendrá acceso a ellos y como serán utilizados. Estos principios se llevaron a cabo o se cumplieron cuando se entregó el consentimiento informado físico a los adultos de la aplicación de la investigación.
  - **Beneficencia, no maleficencia:** El primer paso hace alusión al deber de actuar en beneficio de otros, fomentando sus auténticos intereses: en cuanto al segundo principio se refiere a la necesidad de evitar realizar alguna acción que pueda generar daños o prejuicios a otros. Estos principios garantizaron el bienestar de las personas a través de las siguientes normas: se evitó provocar daños, se disminuyeron los posibles efectos adversos y se aumentarán los adultos.
  - **Integridad y honestidad:** Al hablar de estos principios se alude a la correcta procedencia del investigador ya sea en su actuar científico como educador y profesional. Este principio se vuelve más importante cuando se realice la evaluación y declaración de daños, riesgos y beneficios posibles que puedan perjudicar a los participantes de estudio. Ambos valores son esenciales para garantizar la confianza y la credibilidad de la investigación científica, así como para proteger los derechos e intereses de los adultos en la investigación y de la sociedad en general.
  - **Justicia:** En la elaboración de la investigación se evitó que nuestro juicio sea desviado por cualquier tipo de acción de prejuicio u otros condicionamientos que conlleven o den lugar a prácticas imparciales. Esto implica que todas las personas involucradas en la investigación deben ser tratadas de manera justa y que los beneficios y los riesgos de la investigación se distribuyan de manera equitativa. La justicia también implica evitar la explotación de grupos vulnerables y asegurar que los resultados de la investigación sean accesibles y beneficiosos para todos los adultos.

#### IV. RESULTADOS

TABLA N°2:

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_LIMA, 2024**

<b>DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA</b>		
<b>Actualmente fuma</b>	n	%
Si fumo, diariamente	1	0,8
Si fumo, pero no diariamente	18	13,6
No fumo actualmente, pero he fumado antes	33	25,0
No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	80	60,6
Total	132	100,0
<b>Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas</b>	n	%
Diario	0	0
Dos a tres veces por semana	0	0
Una vez a la semana	7	5,3
Una vez al mes	20	15,2
Ocasionalmente	70	53,0
No consumo	35	26,5
Total	132	100,0
<b>Cuántas horas duerme Ud.</b>	n	%
6 a 8 horas	94	71,2
08 a 10 horas	36	27,3
10 a 12 horas	2	1,5
Total	132	100,0
<b>Con que frecuencia se baña</b>	n	%
Diariamente	120	90,9
4 veces a la semana	12	9,1
Total	132	100,0
<b>Se realiza Ud. ¿Algún examen médico periódico, en un establecimiento de salud</b>	n	%
Si	77	58,3
No	55	41,7
Total	132	100,0
<b>En su tiempo libre realiza alguna actividad física</b>	n	%
Camina	67	50,8
Deporte	29	22,0
Gimnasia	4	3,0
No realizo	32	24,2
Total	132	100,0
<b>En las dos últimas semanas que actividad física realizo durante más de 20 minutos</b>	n	%
Caminar	68	51,5
Gimnasia suave	6	4,5
Juegos con poco esfuerzo	2	1,5
Correr	1	0,8
Deporte	25	18,9
Ninguna	30	22,7
Total	132	100,0

**TABLA N°3**

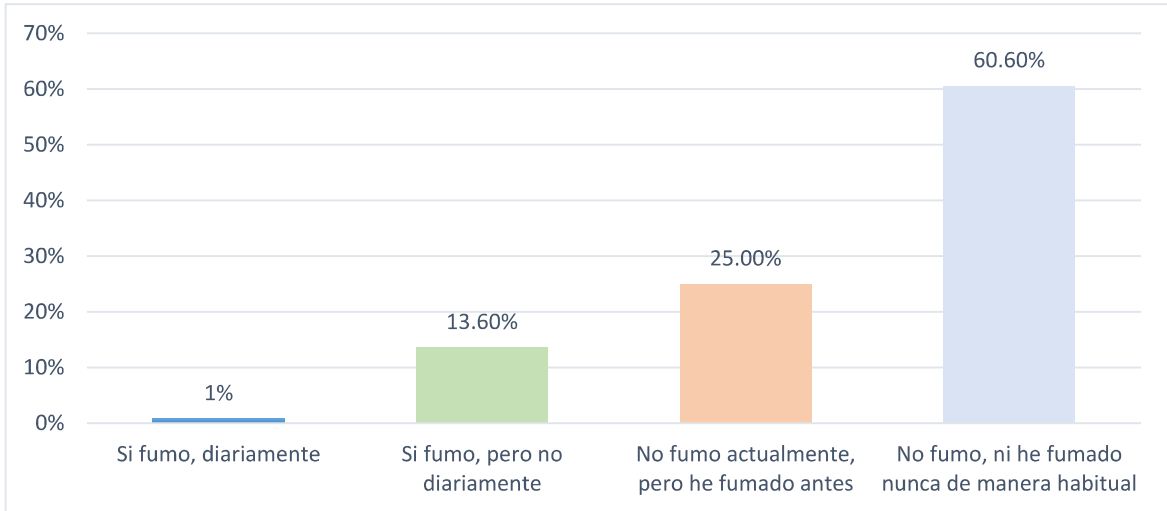
***ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_LIMA, 2024***

<b>DIETA: ¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?</b>												
Alimentos	Diario		3 o más veces a la semana		1 o 2 veces a la semana		Menos de una a la semana		Nunca o casi nunca		TOTAL	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%
<b>Fruta</b>	69	52,3%	46	34,8%	14	10,6%	1	0,8%	2	1,5%	132	100%
<b>Carne (Pollo, res, cerdo, etc.)</b>	92	69,7%	35	26,5%	4	3,0%	1	0,8%	0	0%	132	100%
<b>Huevos</b>	22	16,7%	70	53,0%	37	28,0%	3	2,3%	0	0%	132	100%
<b>Pescado</b>	13	9,8%	35	26,5%	68	51,5%	13	9,8%	3	2,3%	132	100%
<b>Fideos, arroz, papas...</b>	96	72,5%	28	21,2%	5	3,8%	1	0,8%	2	1,5%	132	100%
<b>Pan, cereales</b>	71	53,8%	47	35,6%	5	3,8%	7	5,3%	2	1,5%	132	100%
<b>Verduras y hortalizas</b>	29	22,0%	71	53,8%	31	23,5%	1	0,8%	0	0,0%	132	100%
<b>Legumbres</b>	11	8,3%	22	16,7%	69	52,3%	30	22,7%	0	0,0%	132	100%
<b>Embutidos, enlatados</b>	7	5,3%	0	0,00%	19	14,4%	74	56,1%	32	24,2%	132	100%
<b>Lácteos</b>	29	22,0%	71	53,8%	13	9,8%	15	11,4%	4	3,0%	132	100%
<b>Dulces, gaseosas</b>	4	3,0%	10	7,6%	28	21,2%	69	52,3%	21	15,9%	132	100%
<b>Refrescos con azúcar</b>	8	6,1%	7	5,3%	18	13,6%	31	23,5%	68	51,5%	132	100%
<b>Frituras</b>	4	3,0%	78	59,1%	28	21,2%	18	13,6%	4	3,0%	132	100%

**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vélchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_Lima, 2024.

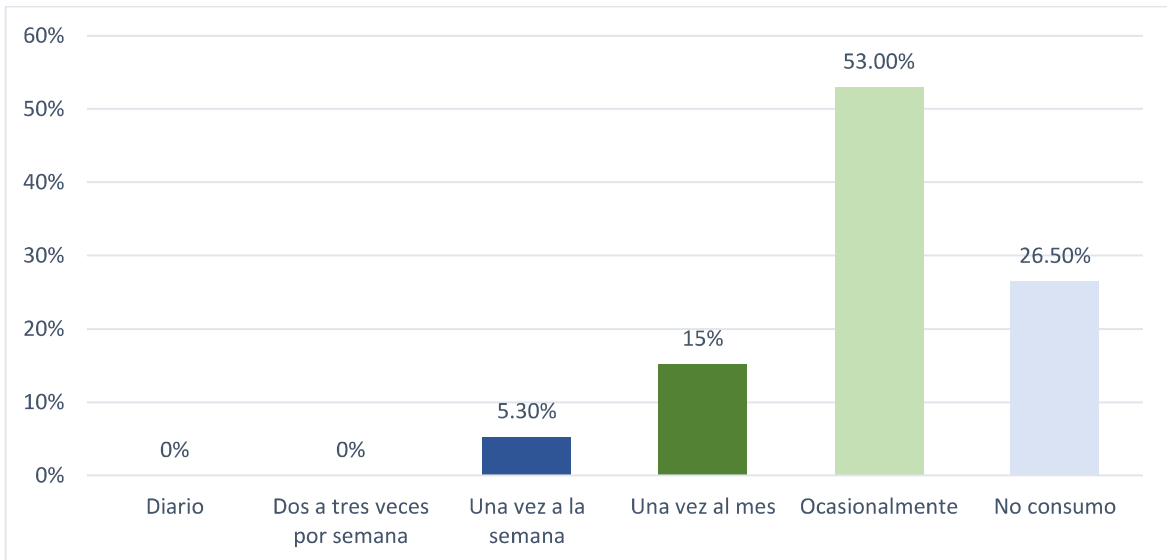
## FIGURAS DE LA TABLA 2

**FIGURA 1:** *SEGÚN ACTUALMENTE FUMAN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.*



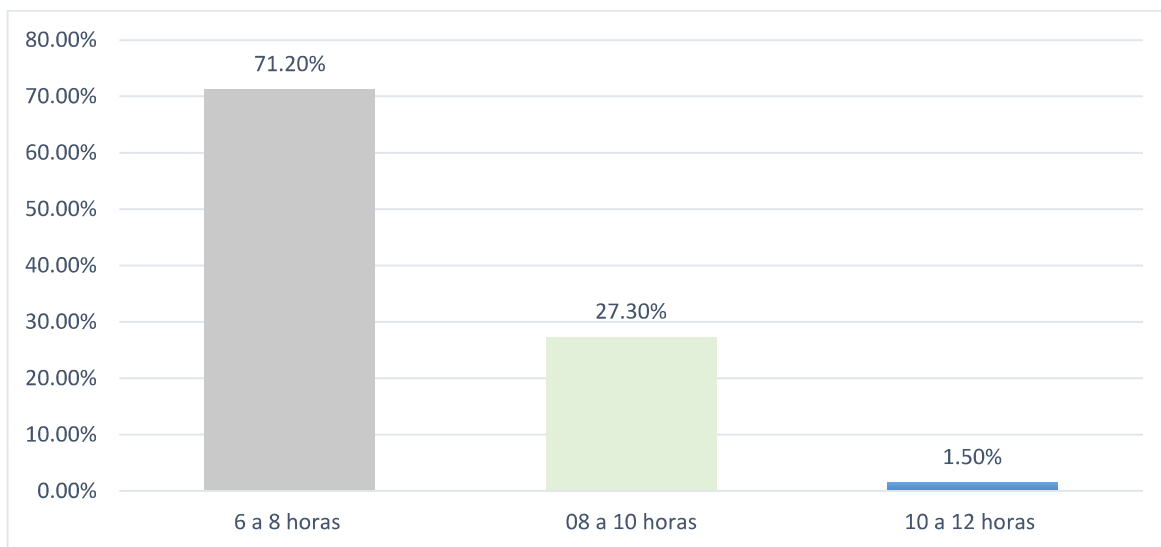
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 2:** *SEGÚN INGESTA DE BEBIDAS ALCOHOLICAS DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.*



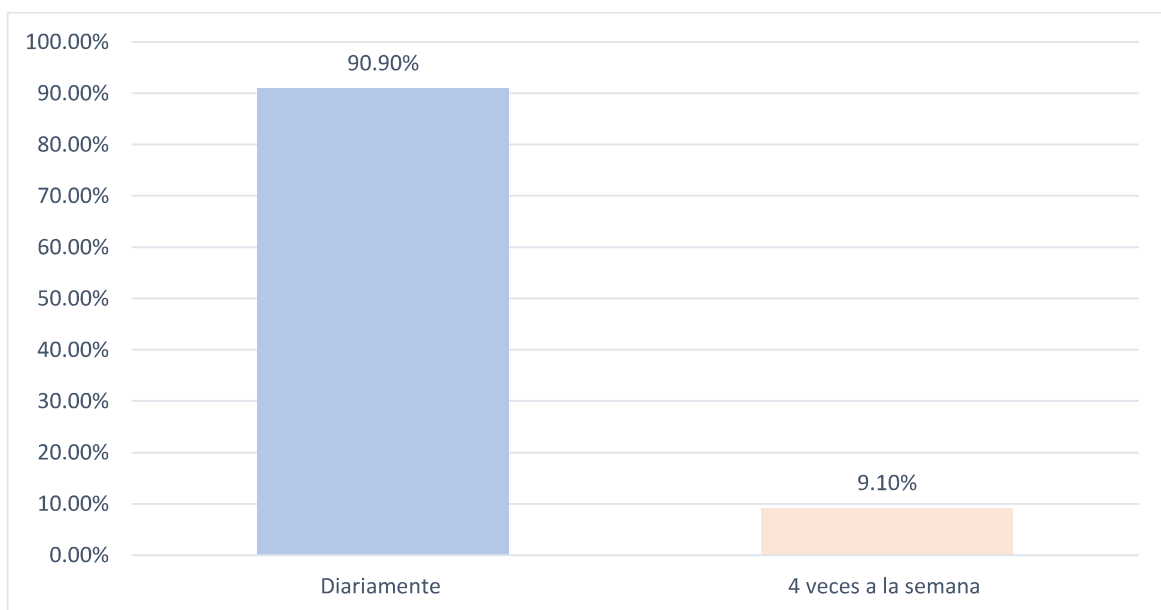
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 3:** SEGÚN NÚMERO DE HORAS QUE DUERMEN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.



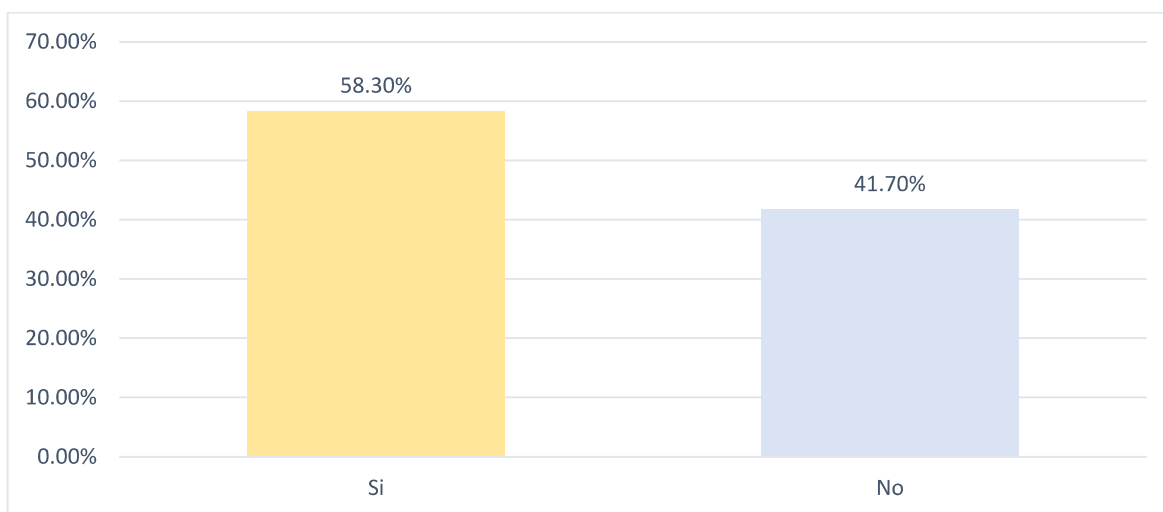
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 4:** SEGÚN FRECUENCIA CON LA QUE SE BAÑAN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.



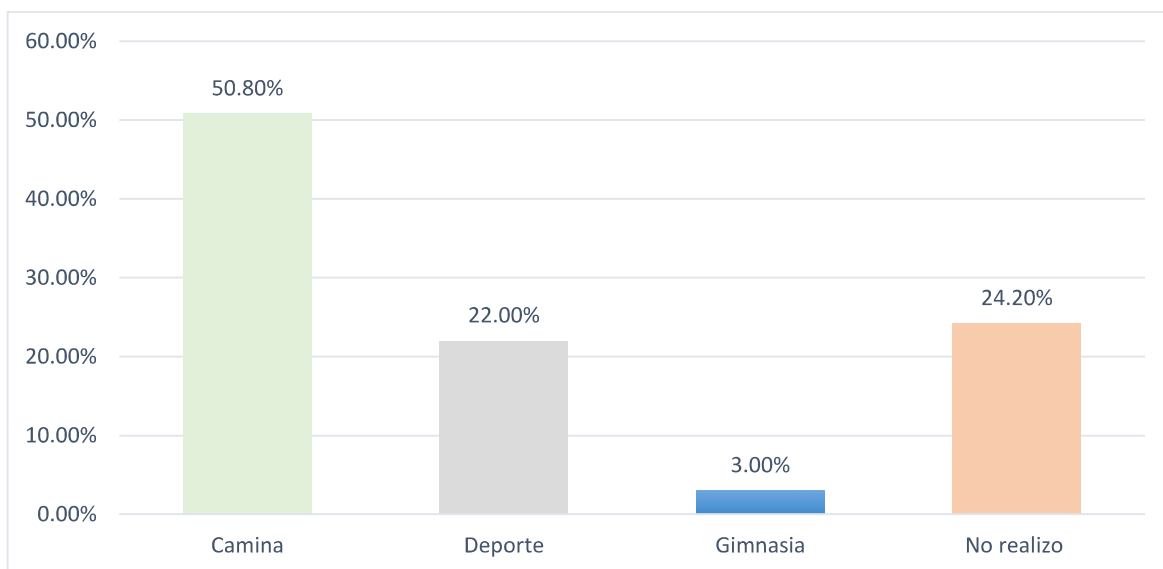
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 5:** SEGÚN ALGÚN EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO QUE SE REALIZAN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_LIMA, 2024.



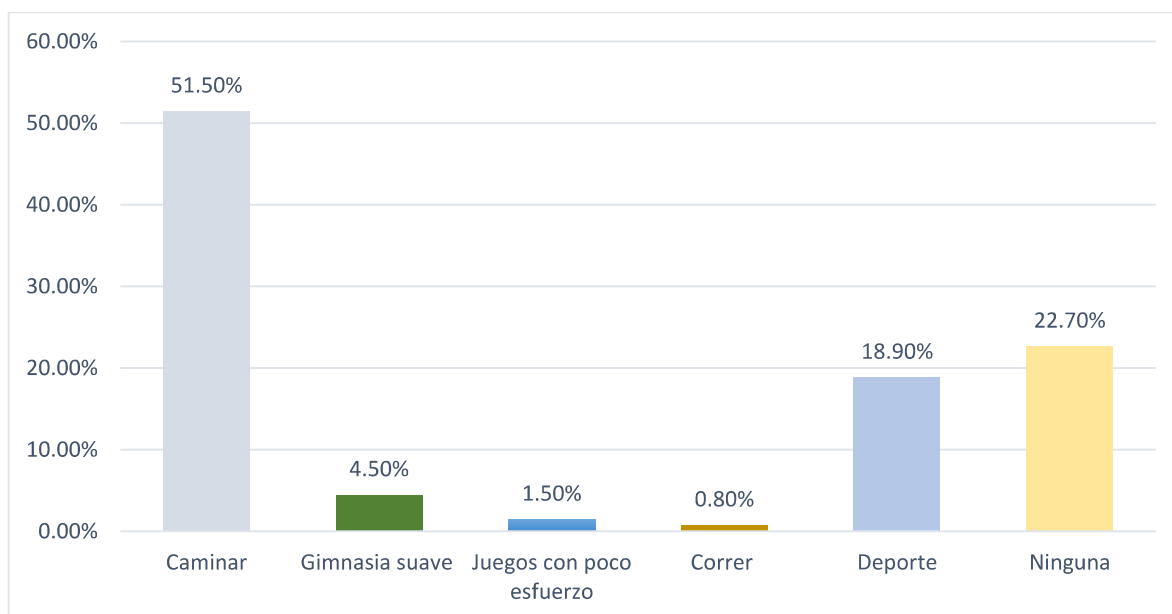
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud en los adultos, Elaborado por Vílchez A. Aplicado en los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_Lima, 2024.

**FIGURA 6:** SEGÚN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_LIMA, 2024.



**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud en los adultos, Elaborado por Vílchez A. Aplicado en los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_Lima, 2024.

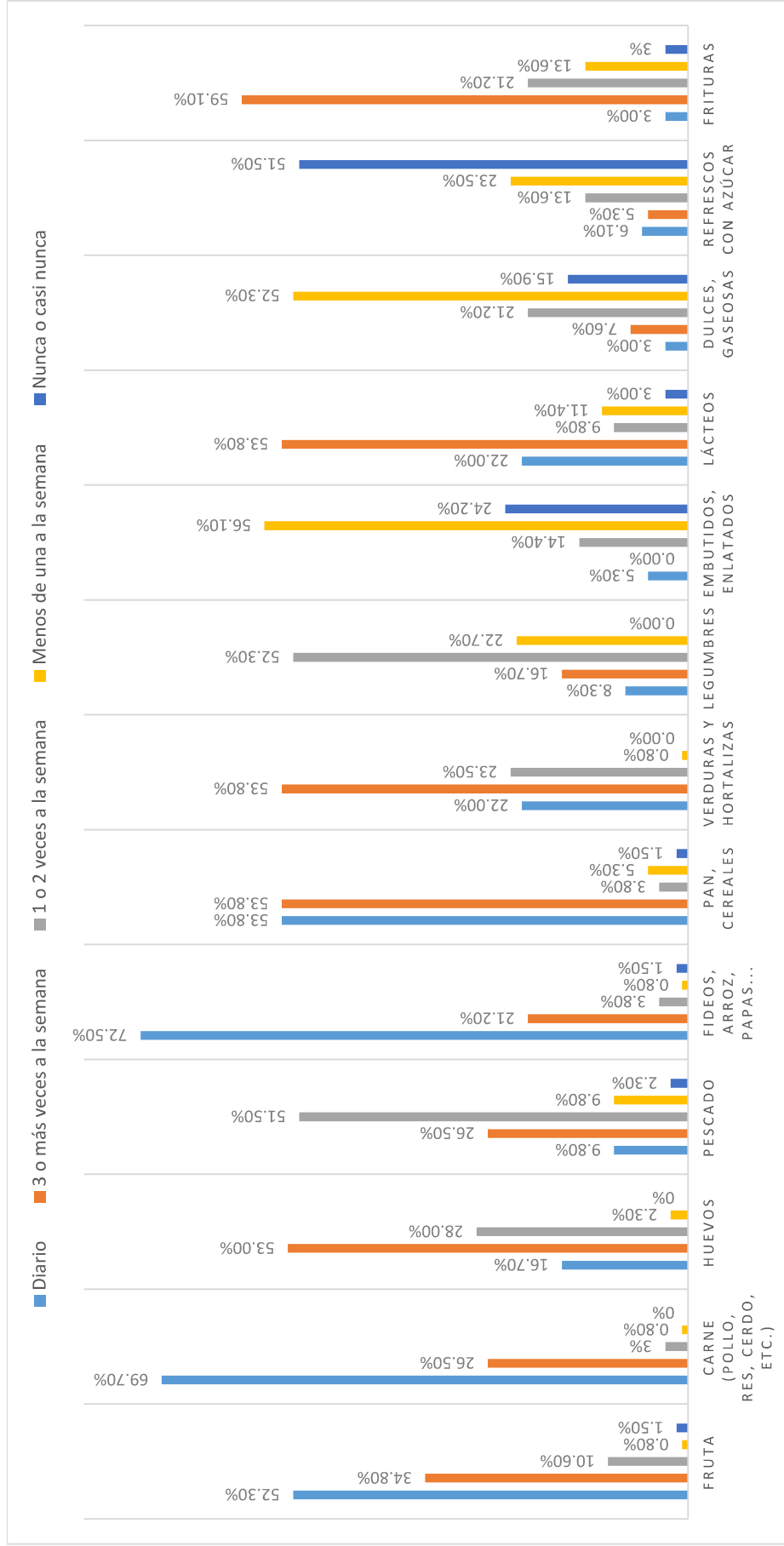
**FIGURA 7: SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZARON EN LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS DURANTE MAS DE 20 MINUTOS LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.**



**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud en los adultos, Elaborado por Vílchez A. Aplicado en los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.



**FIGURA 8: SEGÚN ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024.**



## V. DISCUSIÓN

**Tabla 2:** Del 100% de los adultos encuestados el 60,6% (80) no fuma ni ha fumado de manera habitual, el 53,0 (70) consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente, el 71,2% (94) duermen de seis a ocho horas diarias, el 90,9 (120) se bañan diariamente, el 58,3% (77) se realizan examen médico periódico, el 50,8% (67) la actividad física que realizan es caminar, el 51,5% (68) en las últimas semanas caminó por más de veinte minutos. El 72,5% (96) diariamente consumen arroz, fideos y papas, el 69,7% (92) diariamente consumen carnes, el 59,1% (78) tres a más veces a la semana comen frituras, el 56,1% (74) menos de una vez a la semana consumen embutidos, el 53,8% (71) consumen diariamente pan y cereales, el 53,8% (71) de tres a más veces a la semana verduras, hortalizas y lácteos.

Se puede observar que las similitudes sugieren que las características socioeconómicas de estos asentamientos humanos pueden ser consistentes entre diferentes ubicaciones geográficas, lo que podría indicar la existencia de patrones o tendencias comunes en este tipo de comunidades. La comparación ayuda a contextualizar los hallazgos del estudio actual dentro de un marco más amplio y a comprender mejor las dinámicas sociales y económicas en juego.

Sin embargo, según la última actualización de la OMS en el 2024 según datos estadísticos el 50,5 son hombres y el 49,5 son mujeres. La realidad en la población es distinta dado que más de la mitad de la población fueron de sexo femenino, esto se debe a que las mujeres asumieron el rol de amas de casa porque algunas refirieron ser de provincias y no tener estudios superiores ni universitarios por lo tanto se les hace difícil encontrar trabajo y otros casos son que tienen hijos pequeños y los tienen que atender en casa y cocinarles sus alimentos por lo que al momento que se realizaron las entrevistas las que encontraban en casa son las esposas porque sus esposos salen muy temprano a su trabajo dado que ellos son el sustento del hogar.

Del mismo comprando con los resultados obtenidos también existen estudios que difieren como el que se realizó en el Pico M, (49) en el año 2020 en la región Piura, obteniendo como resultados del 100% (84) el 54,8% son varones, el 40,5% no tienen grado de instrucción, el 81,0% tienen un ingreso económico menor de 750 soles, y un 48,8% el jefe de la familia tiene un trabajo eventual.

En los resultados encontrados más de la mitad tienen grado de instrucción secundaria completa o incompleta. Esto puede deberse a diversas razones, como limitaciones económicas

o la persistencia de actitudes machistas que desalientan la educación superior, particularmente para las mujeres. Esta situación coincide con los hallazgos de la Encuesta Nacional de Hogares (ENDES) 2020, que señala que la mayoría de los adultos tienen educación secundaria. Esta falta de educación superior limita las oportunidades laborales y, en consecuencia, la calidad de vida de la población. Durante las entrevistas, algunos adultos mencionaron que proceden de zonas rurales donde las instituciones educativas están distantes y sus recursos económicos no les permitieron acceder a una educación superior.

De igual forma otros de los resultados encontrados es que en el ingreso económico se asume a que solo tienen un grado de instrucción secundaria completa o incompleta, y que más de la mitad son mujeres, por ello están más limitados a sus hogares y a trabajos eventuales, del mismo modo refieren que con el sueldo básico que ganan en sus centros de trabajo que es del 1025 soles es un sueldo que lo tienen que limitar para que les alcance durante todo el mes, a su vez el poco grado de instrucción no les permite alcanzar un mejor empleo, ya que no tuvieron la oportunidad de formarse en carreras profesionales los cuales le permitirían un mejor puesto de trabajo con un salario digno para poder sustentarse y tener una mejor calidad de vida.

Al obtener otro resultado es que más de la mitad de los adultos los jefes de la familia tienen un trabajo eventual. Según la INEI, el 38,8% son asalariados, el 37,3% son trabajadores independientes, el 15,9% son trabajadores familiares no remunerados, el 5,3% son trabajadores del hogar y el 2,7% son empleadores. Se destaca que la ocupación no solo implica el desarrollo económico, sino también su sostenibilidad y la expresión del talento creativo a lo largo de la vida laboral.

Se observaron algunas limitaciones que los adultos han alcanzado un grado de instrucción de secundaria completa o incompleta. Este dato sugiere una necesidad urgente de programas de educación continua y capacitación laboral para mejorar las oportunidades de empleo y reducir la vulnerabilidad económica de la población. De igual manera en cuanto al ingreso económico esta situación financiera limitada puede tener implicaciones severas en la calidad de vida, acceso a servicios básicos, y la capacidad de las familias para invertir en la educación y salud de sus miembros. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones multisectoriales que aborden tanto las deficiencias educativas como las inestabilidades económicas y laborales. Algunas estrategias como la implementación de programas de formación profesional, creación de empleos formales, y políticas de apoyo a mujeres pueden ser cruciales para mejorar la calidad

de vida de los habitantes de Brisas de Villa. De esta manera, se podrán construir bases más sólidas para un desarrollo socioeconómico sostenible y equitativo en la comunidad.

En los resultados de la investigación que se realizó en este asentamiento humano Brisas De Billa, la mayoría no fuman ni han fumado de manera habitual y más de la mitad consume bebidas alcohólicas ocasionalmente.

Existen estudios similares como el que se realizó en el norte del país en la región Piura en el año 2020 que estudió Chiquipoma E, (19), que estudió sobre los determinantes de la salud. Concluyó que del 100% (217) adultos encuestados el 76% no fuma ni a fumado antes de manera habitual, el 52% consume bebidas alcohólicas ocasionalmente. Si vemos otras realidades comprando con la investigación que se llevó a cabo tenemos en el Callao, Lima en el año 2020 con resultados que difieren como el de Rivera R, (28). Concluyó que del 100% (100) de adultos encuestados el 42% no fuma, pero si a fumado antes, el 36% consume bebidas alcohólicas ocasionalmente.

Antes estos resultados vemos que la OMS menciona frente al consumo de cigarrillo, según un informe en el año 2023 se encontró que el 22,35 es fumadora incluido hombres y mujeres. En esta realidad existente que tenemos en esta comunidad existe un porcentaje de adultos que, a la entrevista, ellos refieren no consumir, pero se aplicó el instrumento consecutivamente, se ha ido al campo de la investigación en el cual se evidencia que, si consumen, pero que algunos por vergüenza o mitos u creencias no dan la información real en cuanto al consumo de alcohol y tabaco. Pero vemos según las referencias bibliográficas el consumo de alcohol y tabaco va a repercutir en la salud (50).

Si vemos la realidad existente en el año 2023 la OMS informó que el cáncer de pulmón sigue siendo una de las principales causas de muerte relacionadas con el tabaco. El consumo de tabaco es responsable de aproximadamente dos tercios de las muertes por cáncer de pulmón a nivel mundial. Aunque no hay cifras exactas desglosadas específicamente para 2023, se sabe que, en años recientes, más de 1.8 millones de muertes por cáncer de pulmón se atribuyeron al uso de tabaco. Además, se sabe que el tabaco sigue siendo una de las principales causas de enfermedades y muertes prevenibles, con más de 8 millones de muertes anuales relacionadas, de las cuales 1.3 millones son no fumadores expuestos al humo de segunda mano (51).

Fumar es un hábito nocivo para la salud que implica la inhalación y exhalación del humo generado por productos de tabaco. Este acto expone al fumador y a quienes lo rodean a una

variedad de sustancias tóxicas y carcinógenas, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer. La Organización Mundial de la Salud advierte sobre los graves peligros asociados con el tabaquismo y promueve políticas para reducir su prevalencia y proteger la salud pública (52).

En esta realidad en el asentamiento humano las Brisas De Villa tenemos un 60,6% que no fuma, pero hay un porcentaje de adultos que, si lo hacen, este porcentaje esta en mayor riesgo de adquirir enfermedades que no solamente afectará al adulto si también a su entorno, dado que vemos a la incidencia de casos de fibrosis pulmonar se da por esta razón. Según como se ha podido evidenciar que ellos refieren que consumen bebidas alcohólicas cuando tienen reuniones familiares y ocasionalmente, pero de una u otra forma ellos repercuten sobre todo porque ellos no tienen un control de su salud ni se realizan exámenes preventivos. Por lo tanto, ellos incuban una enfermedad que se podrá manifestar en 5, 8 o 10 años más adelante.

Según el informe de la OMS sobre el consumo de alcohol a nivel mundial en 2023, el consumo nocivo de alcohol sigue siendo una importante causa de problemas de salud y mortalidad. En 2022, el consumo total de alcohol a nivel mundial se mantuvo en 6.2 litros de alcohol puro por persona mayor de 15 años. Se estima que el consumo nocivo de alcohol causa aproximadamente 3 millones de muertes anuales, lo que representa el 5.3% de todas las muertes globales. Además, es responsable del 5.1% de la carga global de enfermedades, medida en años de vida ajustados por discapacidad. Además, el consumo de alcohol está asociado con más de 200 enfermedades y condiciones de salud, incluyendo trastornos mentales y del comportamiento, enfermedades no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También contribuye significativamente a lesiones intencionales y no intencionales, incluyendo accidentes de tráfico, violencia y suicidio (53).

El consumo de bebidas alcohólicas es una práctica arraigada en muchas culturas alrededor del mundo, pero su exceso puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. El alcoholismo es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas, causando daños en el hígado, trastornos mentales y sociales, e incluso la muerte en casos extremos. La Organización Mundial de la Salud señala la importancia de consumir alcohol de manera moderada y responsable, y promueve políticas para reducir el consumo nocivo y sus impactos negativos en la sociedad (54).

Otros de los grandes resultados en el cuanto a las horas que duermen y respecto al sueño de los adultos del asentamiento humano las Brisas, se encontró que la mayoría duermen de seis a ocho horas diarias y se bañan diariamente. También en estos resultados encontramos en otras investigaciones similares realizados en la ciudad de la Esperanza, Trujillo en el año 2022 realizado por Sebastiani L, (22) que del 100% (217) de la población el 90% duerme de 6 a 8 horas, el 80% se baña diariamente.

En cuanto a las horas que duerme una persona le favorece porque va a lograr repolarizar su energía para poder seguir con sus actividades al día siguiente, esto también significa que una persona según lo señala la norma técnica recomienda que los adultos deben dormir en promedio de 6 a 8 horas por día. El descanso es esencial porque permite la recuperación física, mejora la función cerebral, y beneficia la salud emocional al reducir el estrés y la ansiedad. Además, regula el metabolismo y el apetito, favoreciendo un peso saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades. También aumenta la productividad y el rendimiento diario, y fortalece el sistema inmunológico (55).

Así, como también existe otro porcentaje de adultos que duermen más horas o menos horas, esto significa que los esta cierta cantidad de adultos que son parte de la investigación necesitan una mayor intervención en lo que son los factores de riesgo. Del mismo modo existen estudios que difieren el realizado en la ciudad de Huaraz realizado en el año 2023 por Lopez Y (20) tuvo los siguientes resultados: del 100% (180) de los adultos el 56,0% duermen de 6 a 8 horas, el 83,0% se bañan 4 veces a la semana. Estos estudios se realizaron en realidades distintas que por la costumbre que ellos tienen de no bañarse todos los días, también puede ser una razón que no tienen agua las 24 horas del día, pero también existe otra realidad distinta que puede ser el frio ya que en zonas de la sierra el frio a veces no permite que las personas se bañen diariamente.

Del mismo bañarse diariamente es muy importante según como lo señala la OMS que bañarse todos los días es importante porque ayuda a mantener la higiene personal, eliminando la suciedad, el sudor y los gérmenes de la piel. Esto reduce el riesgo de infecciones, enfermedades de la piel y mal olor corporal, además de promover una sensación de bienestar general. Mantener una buena higiene diaria es esencial para la salud y la prevención de enfermedades (56).

Otros resultados que se encontraron muy importantes en el asentamiento que se a cabo la investigación, más de la mitad refirieron asistir a una Posta Medica para realizarse sus chequeos

médicos generales en los cuales detectan si tienen alguna enfermedad tanto respiratoria como cardiovascular, menos de la mitad indica que no se realiza ningún chequeo médico ya que ellos refieren sentirse bien y no tener ninguna enfermedad. De igual forma existen estudios similares a esta realidad que se estudiaron en el Huaraz en el año 2023 realizado por Lopez Y, (20) que del 100% el 56,0% asisten al médico periódicamente.

Realizarse exámenes médicos periódicamente es muy importante porque contribuye en el bienestar de nosotros tal como lo menciona la OMS que realizarse chequeos médicos periódicos es esencial para la prevención y detección temprana de enfermedades, facilitando un tratamiento más efectivo. Estos chequeos permiten monitorear tu salud y detectar cambios importantes. Además, ofrecen consejos sobre dieta y ejercicio, promoviendo hábitos saludables. Aseguran que tus vacunas estén al día y ayudan a reducir costos médicos al tratar enfermedades en sus primeras etapas. También incluyen evaluaciones de salud mental para detectar y tratar problemas como la depresión. Para quienes tienen enfermedades crónicas, los chequeos ayudan a controlar y ajustar tratamientos, evitando complicaciones. En conjunto, los chequeos médicos periódicos mejoran la salud pública y la calidad de vida de la población (57).

Pero también se encontraron estudios con una realidad distinta que se realizaron en Lima en el año 2020 por Rivera R, (28) que obtuvo del 100% (100) de la población encuestada el 81% no se realiza exámenes médicos periódicamente. Comparando estos estudios con nuestra población también existe un porcentaje que no se realiza ningún examen periódico, por lo cual es una realidad preocupante, debido a que es importante porque nos permite detectar distintas enfermedades que no necesariamente presentan síntomas. Asimismo, es importante destacar que las revisiones médicas pueden ser vitales y permiten detectar enfermedades a tiempo, antes de que se vuelvan graves. Los adultos tienen una mayor predisposición a padecer enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Otros resultados importantes que se realizaron en el asentamiento humano Brisas De Villa se encontraron que la mitad de los adultos realizan actividad física como caminar, ante esta realidad existen estudios que se asemejan como el que se realizó en el norte del Perú en Piura que realizó en el año 2020 que estudió Chiquipoma E, (19) teniendo como resultado: del 100% (217) de la población encuestada el 50,0% realizan actividad física. Así mismo, difiere el estudio encontrado por Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, (14) que se llevó a cabo en Brasil en el año 2021, se obtuvieron los siguientes resultados: del 100% (117) de los

adultos encuestados el 55% no realizan ninguna actividad física, el 50% no realizaron ninguna actividad física durante 20 minutos.

Comparando con la realidad que existe en nuestra población de estudio cierta cantidad de adultos que no realizan ninguna actividad física, esto es muy preocupante porque sabemos que realizar ejercicio y actividad física favorece nuestro organismo tal como lo menciona el teorista Lalonde donde subraya que actividad física es un elemento crucial para mantener y mejorar la salud (58).

Del mismo modo La actividad física es fundamental para mejorar la salud cardiovascular, ya que fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas. Además, ayuda a mantener un peso saludable mediante la quema de calorías y el aumento del metabolismo. Fortalece los músculos y huesos, previniendo la osteoporosis y aumentando la fuerza general del cuerpo. En cuanto a la salud mental, el ejercicio regular libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. La actividad física contribuye a mejorar la calidad del sueño, facilitando el conciliarlo más rápidamente y promoviendo un descanso más profundo. Además, el ejercicio regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Mantenerse activo físicamente mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, lo que facilita las actividades diarias y reduce el riesgo de caídas, especialmente en personas mayores (58).

Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos de los adultos del asentamiento humano Brisas De Villa, más de la mitad consumen frutas diariamente, la mayoría consume pollo, arroz, a diario y más de la mitad consume pan a diario. Por otro lado, más de la mitad consumen pescado, verduras, huevos, cereales, verduras y hortalizas, legumbres, frituras 3 o más veces a la semana, igual manera más de la mitad nunca o casi nunca consumen refrescos con azúcar. Los adultos refirieron que todos los días consumen el pan porque es más rápido para sus desayunos antes de ir al trabajo, al igual que el pollo es más barato, por otro lado, mencionan que ellos desde pequeños están acostumbrados a comer el arroz todos los días sus esposas lo preparan en el almuerzo.

Del mismo modo se encontraron estudios que se asemejan como el que se realizó en México en el año 2021 Morante E, Tovar N, (16) que del 100% (80) consumen con mayor frecuencia los siguientes alimentos: verduras (60%), frutas (58%), legumbres (51%), cereales refinados



(50%) y lácteos enteros (48%). Otro estudio similar que se realizó en Lima en el año 2020 en Lima por Rivera R (28) que obtuvo del 100% (100) el 87,0% (87) consume fideos diariamente, el 86,0% (86) consume pan / cereales diariamente.

Así mismo se encontraron estudios que difieren que se llevaron a cabo en el año 2021 en Ecuador por Poveda C, et al, (15) encontraron como resultados, del 100% (527) consumen con mayor frecuencia los siguientes alimentos: lácteos (80,1%), verduras y hortalizas (71,7%), frutas (71,9%), carnes y aves (76,7%), pescados (63,2%), cereales y derivados (89,0%) y leguminosas (58,8%). Otro estudio que difiere que fue realizado por Vilca G, (23) en el año 2021 en Lima teniendo como resultados, del 100% (321) consumen con menor frecuencia los siguientes alimentos: el 54,5% casi nunca consumen frituras, el 51,8% casi nunca consumen las verduras, el 66,4% consumen carnes dos a tres veces por semana.

En Perú también existen estudios diferentes realizado en la esperanza, Trujillo en el año 2022 realizado por Sebastiani L, (22) donde los adultos consumen con mayor frecuencia los siguientes alimentos: EL 92% consume fruta de 3 o más veces por semana. El 100% consume carne de manera diaria. El 67% consume huevos al menos 1 o 2 veces por semana. El 67% consume pescado de 3 a más veces por semana. El 100% consume fideos, arroz, papas, pan, cereales de manera diaria. El 63% consume verduras y hortalizas al menos 3 o más veces a la semana. El 100% consume legumbres al menos 3 a más veces por semana. Nadie consume embutidos o enlatados. El 100% de 1 a 2 veces consume lácteos. El 57% consume una vez por semana dulces, gaseosas. Nunca o casi nunca consume refrescos con azúcar. El 80% de una a dos veces consume frituras.

Así mismo Marc Lalonde argumenta que los factores de estilo de vida, como la dieta, el ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco, y la gestión del estrés, juegan un papel crucial en la salud y el bienestar. Lalonde destaca que muchas enfermedades y problemas de salud son prevenibles mediante cambios en el estilo de vida, y promueve la idea de que la salud pública debería centrarse no solo en el sistema sanitario, sino también en mejorar los hábitos de vida de las personas para prevenir enfermedades y fomentar una mejor calidad de vida (58).

Los alimentos son todas aquellas sustancias naturales, ya sean de origen animal, vegetal o mineral, que proporcionan energía y nutrientes al organismo y poseen características sensoriales como color, aroma y sabor. Entre los nutrientes orgánicos que contienen se encuentran los carbohidratos, las grasas, las proteínas y las vitaminas (59).

Algunos componentes químicos inorgánicos, como los minerales, el agua y el oxígeno, también pueden considerarse nutrientes. Un nutriente es esencial para un organismo cuando este no puede producirlo en cantidades adecuadas y debe obtenerlo de una fuente externa. Existen dos tipos de nutrientes: los simples o micronutrientes, y los complejos o macronutrientes. Los nutrientes necesarios en grandes cantidades se llaman macronutrientes, mientras que aquellos requeridos en menores cantidades se conocen como micronutrientes (60).

Lalonde destacó que los estilos de vida, incluida la dieta, juegan un papel crucial en la salud de los adultos. Señaló que muchas enfermedades crónicas están vinculadas a hábitos alimenticios poco saludables y a otros comportamientos de riesgo. Promovió la idea de que mejorar la dieta y otros aspectos del estilo de vida es fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la salud general de la población. Este enfoque ha influido en las políticas de salud pública, subrayando la importancia de la educación y las intervenciones para fomentar estilos de vida más saludables (61).

Dahlgren y Whitehead desarrollaron un modelo de los determinantes sociales de la salud que muestra cómo diversos factores afectan la salud de las personas. En el contexto de la dieta y la alimentación en adultos, este modelo destaca que los hábitos alimenticios no dependen solo de decisiones personales, sino también de factores sociales, económicos y ambientales. Incluye factores individuales como la edad, el sexo y la genética, así como los estilos de vida individuales influenciados por la educación y las actitudes hacia la salud. También considera el apoyo de las redes sociales y comunitarias, las condiciones de vida y trabajo que afectan el acceso a alimentos saludables, y las condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales como las políticas públicas y la disponibilidad de alimentos. Este enfoque enfatiza la necesidad de intervenciones en múltiples niveles para mejorar la alimentación y la salud de los adultos, y no solo enfocarse en las decisiones individuales (62).

Las personas adultas de entre 30 y 59 años necesitan una dieta equilibrada y variada para mantener una buena salud. Esto les permitirá tener la energía necesaria para sus actividades diarias, tanto laborales como académicas, y mantener un peso saludable, evitando así enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación. Las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos están basadas en los requerimientos energéticos de una persona saludable con un nivel de actividad física ligero y que vive en un entorno urbano (63).

Los adultos de 30 a 59 años deben consumir un total de 2200 kilocalorías al día, provenientes de diversos grupos de alimentos, distribuidas aproximadamente de la siguiente manera: Desayuno: 20% (440 kcal), Almuerzo: 50% (1100 kcal), Media tarde: 10% (220 kcal), Cena: 20% (440 kcal). Esto suma un total de 100% o 2200 kilocalorías diarias (63).

Por lo tanto, por lo tanto, como implicancia que se puede realizar, es esencial incentivar y motivar estilos de vida saludables para prevenir enfermedades comunes en los adultos, como la presión arterial alta, el colesterol elevado y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y así evitar problemas de salud futuros. Además, los adultos deben tener acceso inmediato a los servicios de salud cuando se enfermen, para recibir tratamientos médicos y atención de emergencia. Es fundamental proporcionar igualdad de condiciones para todos, independientemente de si viven en la ciudad o en áreas rurales, mejorando la accesibilidad a los servicios integrales del sistema sanitario y reduciendo los problemas de mortalidad y morbilidad más prevalentes en la población.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Más de la mitad de los adultos son de sexo femenino, consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente, su grado de instrucción es secundaria completa/Incompleta y el ingreso económico familiar es del 751 a 1000 nuevos soles, se realizan examen médico periódico, en las últimas semanas caminó por más de veinte minutos, la mayoría del jefe de las familias tienen trabajo eventual, duermen de seis a ocho horas diarias y se bañan diariamente, la actividad física que realizan es caminar. En cuanto a la dieta la mayoría diariamente consumen arroz, fideos, papas y carnes, más de la mitad tres a más veces a la semana comen frituras, menos de una vez a la semana consumen embutidos, diariamente pan y cereales y de tres a más veces a la semana verduras, hortalizas y lácteos.

## **VII. RECOMENDACIONES**

De acuerdo a la conclusión realizada en el presente estudio, hacemos la siguiente recomendación:

- Informar sobre los resultados obtenidos en la investigación con la finalidad de que dichas autoridades del Asentamiento Humano, trabajen juntos para mejorar la calidad de vida de las personas.
- Que las autoridades del establecimiento de salud implementen sus estrategias sanitarias y se proyecten al campo comunitario donde se encuentran los adultos. Estos programas podrían incluir sesiones informativas sobre los riesgos del consumo de alcohol, la importancia de los exámenes médicos periódicos y la necesidad de mantener una dieta equilibrada y variada. Además, se podrían organizar actividades comunitarias que fomenten la actividad física y el consumo de alimentos frescos y nutritivos, como ferias de salud, clases de cocina saludable y grupos de ejercicio. Al mismo tiempo, se debería trabajar en mejorar el acceso a servicios de salud asequibles y de calidad, para garantizar que todos los residentes puedan recibir atención médica cuando la necesiten.
- Que se realicen nuevas investigaciones, que se difundan los resultados encontrados en esta investigación para tener mayor énfasis en la problemática de dicho asentamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS | Pan American Health Organization Determinantes sociales de la salud; [Internet]. 2023 [consultado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
2. Concepto. Componentes y salud ocupacional; 22 de agosto de 2023 [Internet]. [consultado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>.
3. Psicología Mente Salud. Hábitos saludables: clave para una vida plena según la Organización Mundial de la Salud 2024 [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 16]. Available from: <https://psicologiamentesalud.com/la-importancia-de-adoptar-habitos-saludables-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
4. Naciones unidas. Envejecimiento de América Latina: En 2030 habrá más mayores de 60 años que menores de 15 [Internet] 2023; [consultado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2023/04/1520222>
5. Agenda 2030 en América Latina y el Caribe. Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades [Internet]. 3. Salud y bienestar [consultado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://agenda2030lac.org/es/ods/3-salud-y-bienestar>
6. Cabezas M, Nazar G. Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. Rev. méd. Chile [Internet]. 2022 Ene [citado 2024 Abr 06] ; 40 (1) 1-21: Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-48082022000100001&lng=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-48082022000100001&lng=es)
7. López M. Salud pública en Ecuador como factor de desarrollo social: una revisión bibliográfica. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR ISSN: 2737-6273 [Internet]. 2023 10;6(12):2-32. Available from: <https://www.journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/86>
8. OPS. Determinantes sociales y ambientales de la Salud. 2023; Salud en las Américas [Internet]. Perfil de País - Brasil; [consultado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-brasil>
9. MINSA. PERÚ, país saludable. Constitución Política del Perú. Artículo 7° de la 3 Ley N° 26842, Ley General de Salud. Título Preliminar. Numerales I y II. [Internet]. 2023

- [consultado el 8 de abril de 2024]; 22(2): 434-435. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1272348/Pol%C3%ADtica%20Nacional%20Multisectorial%20de%20Salud%20al%202030.pdf>
10. Vela J, Medina K, Machón A, Turpo D, Saenz L, Quiñones D. Características vinculadas al estilo de vida en pacientes adultos. Perú. Rdo. fac. Medicina. Tararear. [Internet]. Enero de 2022 [consultado el 8 de abril de 2024]; 22(1): 95-102. Publicación electrónica del 31 de diciembre de 2021. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312022000100095&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100095&lng=es).
  11. De la Puente, I. Factores de riesgo en adultos con enfermedades crónicas y estilos de vida saludable en San Martín de Porres Lima 2021. [Tesis de pregrado] Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2021 [cited 2024 Apr 16]; Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91857>
  12. MINSA. Informe De Evaluación Institucional Correspondiente Al Primer Semestre Del 2023 Ministerio De Salud [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Available from: <https://www.minsa.gob.pe/Recursos/OTRANS/14Informes/poi/2023/Informe-POI-PEI-MINSA-2023-ISEMESTRE.pdf>
  13. Municipalidad P. PADSC SURCO 2023 [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Available from: <https://www.munisurco.gob.pe/wp-content/uploads/2020/07/PADSC-2023.pdf>
  14. Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 70 implementando la teoría de Nola Pender [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Simón Bolívar; 2021. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9386>
  15. Loor C, Ceballos G, Martillo J, Mero M, Alarcón R. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. [Tesis de posgrado] Instituto de Investigación e Innovación en Salud (ISAIN), [cited 2024 Apr 11]. Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. 15/mayo/2021;3(43):1-9. <https://www.revistanutricion.org/articles/food-practices-and-lifestyle-in-the-population-of-guayaquil-during-the-covid19-pandemic.pdf>

16. Morante E, Tovar N. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 Etapa G, durante el periodo octubre 2021 – febrero 2022. [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17777>
17. Vera M. Factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos del barrio Alberto Spencer. Santa Elena, 2022. [Tesis de pregrado] [Internet]. repositorio.upse.edu.ec. 2022 [cited 2024 May 23]. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/8918>
18. Benites V, Ruiz A, Sillas D, Valle M. Estilo de vida en adultos de 18 a 60 años de una comunidad rural | Repositorio de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico México [Revista de Internet] 2020. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/27>
19. Chiquipoma E. Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano UPIS Villa La Paz - Castilla - Piura, 2020. [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/28440>
20. Lopez Y. Determinantes de la salud de los adultos de la urbanización Los Ángeles - Independencia - Huaraz, 2023. [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35119>
21. Chunga S. Determinantes de la salud en adultos del asentamiento humano Nuevo Pedregal\_Catacaos\_Piura, 2023. [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33200>
22. Sebastiani L. Determinantes de la salud asociados al estilo de vida en adultos del asentamiento humano primavera III Wichanza - La Esperanza, 2022. repositoriouctedupe [Tesis de pregrado] [Internet]. 2023 [cited 2024 May 24]; Available from: <https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/3031>



23. Vilca G. Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021. formacioncontinuaupeuedupe [Tesis de bachillerato] [Internet]. 2021 Aug 5 [cited 2024 May 24]; Available from: <https://formacioncontinua.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4874>
24. Cansino M. Los determinantes de la salud y estilo de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario villa convivium\_Lima, 2021. [Tesis de pregrado] [Internet]. [cited 2024 Apr 11]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2021. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23091>
25. Iberico P, Meza A. Factores relacionados a los estilos de vida en adultos asistentes a Iglesias Adventistas de Ñaña del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020 [tesis de bachillerato en Internet]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2020 [citado 2024 may 24]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2985>
26. Ascona E. Relación entre estilos de vida y autocuidado en el adulto mayor del distrito de Cocas Huancavelica 2022 [Tesis de pregrado] [Internet]. repositorio.upsjb.edu.pe; 2022 [citado 2024 may 24]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/4044>
27. Millones C, Barzola J, Herrera L. Estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022. [Tesis de pregrado] repositoriouchedupe [Internet]. 2023 [cited 2024 May 24]; Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12872/783>
28. Rivera R. Determinantes de la salud en adultos del asentamiento humano Luis Alberto Kouri Hanna\_Ventanilla\_Callao, 2020 | Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. [Tesis Pregrado para optar el título profesional de enfermería] 2020. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/21137>
29. OMS, OPS, De la Salud. El Honorable Marc Lalonde 2010. Vol. 12. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud Organización Panamericana de la Salud. Todos los derechos reservados. <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
30. Salud Vital. Cuáles son los factores determinantes de la salud según Lalonde. Abril 29, 2023— Salud Mental | Centro Médico [Internet]. 2023. Available from:

- <https://www.saludvital.cl/preguntas/cuales-son-los-factores-determinantes-de-la-salud-segun-lalonde/>
31. Franco A. Modelos de promoción de la salud y determinantes sociales: una revisión narrativa. *Hacia Promoc. Salud.* 2022; 27(2): 237-254. DOI: 10.17151/hpsal.2022.27.2.17 <http://scielo.org.co/pdf/hpsal/v27n2/0121-7577-hpsal-27-02-237.pdf>
  32. Todos LosHechos.es. Cuáles son los determinantes de la salud según Marc Lalonde 2024 [Internet]. todosloshechos.es. [cited 2024 Apr 17]. Available from: <https://todosloshechos.es/cuales-son-los-determinantes-de-la-salud-segun-marc-lalonde>
  33. Göran D, Margaret W. El modelo Dahlgren-Whitehead de determinantes de la salud: 30 años después y todavía persiguiendo el arcoíris [Artículo de Internet National center for biotechnology information] 2021. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34534885/>
  34. TusConsejos.com.mx. Que son los determinantes sociales estructurales 30 de julio, 2022 [Internet]. tus-consejos.com. [cited 2024 Apr 17]. Available from: <https://tus-consejos.com/que-son-los-determinantes-sociales-estructurales/>
  35. Hernández M. Determinantes Sociales de la Salud. *Revista de Salud Pública.* 18 de diciembre de 2023 [Internet].Feb;10.1. [cited 2024 Apr 17]. [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB154/B154\\_21-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB154/B154_21-sp.pdf)
  36. Respuesta Corta. Que son los determinantes proximales de la salud agosto 24, 2021 [Internet]. respuestacorta.com.mx. [cited 2024 Apr 17]. Available from: <https://respuestacorta.com.mx/que-son-los-determinantes-proximales-de-la-salud/>
  37. Rodrigo R. Determinantes de la Salud: Definición, tipos y ejemplos. 24 febrero, 2024 [Internet]. Estudyando. Available from: [cited 2024 Apr 17]. <https://estudyando.com/determinantes-de-la-salud-definicion-tipos-y-ejemplos/>
  38. Concepto. Salud: Concepto, Componentes y Salud ocupacional 5 agosto, 2021 [Internet]. Available from: [cited 2024 Apr 17]. <https://concepto.de/salud-segun-lalonde/>
  39. Concepto. Adultez - Concepto, inicio, final, etapas y características. 5 agosto, 2021 [Internet]. concepto.de. Available from: [cited 2024 Apr 17] <https://concepto.de/aduldez/>

40. Egea A, del Campo M. Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Rev Clin Med Fam* [Internet]. 2023 [consultado el 9 de abril de 2024]; 16.2: 106-115. Disponible en: Publicación electrónica del 18 de septiembre de 2023. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2023000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2023000200008)
41. Bartolomé C, Córdoba R, Melús E. Determinantes sociales, comerciales y ambientales de la salud: el reto de la promoción y la prevención. *Atención Primaria* [Internet]. 2024 Feb 1 [cited 2024 Mar 4];56(2):102852–2. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10825482/>
42. Moromi H, Villavicencio J, Martínez E, Ortiz L, Orihuela J, Arce F, & Rojas Cairampoma, M. Análisis descriptivo y tendencias de las tesis de pregrado en las Facultades de Odontología del Perú 2022 [citado 2024 Abr 09]. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16.2, e1569 <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v16n2/2223-2516-ridu-16-02-e1569.pdf>
43. Castañeda M. La científicidad de metodologías cuantitativa, cualitativa y emergentes 2022 [citado 2024 Abr 09]. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16.1, e1555. Epub 27 de abril de 2022. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v16n1/2223-2516-ridu-16-01-e1555.pdf>
44. Mind the GRAPH. Tipos de diseño de investigación: Una visión general[Internet]. *Blog Mind the Graph*. 2022. [citado 2024 Abr 09]. Available from: <https://mindthegraph.com/blog/es/tipos-de-diseno-de-investigacion/>
45. Sivira R. Estrategias de interacción discursiva en la entrevista periodística en prensa escrita 2021. [citado 2024 Abr 08]. *Lenguaje*, 49.1, 76-103. Publicación electrónica del 20 de enero de 2021. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9358931>
46. Maray V, Berríos F, Santos J, & Cabrera P. Instalación de un proceso de observación de aula 2022: [citado 2024 Abr 08]. experiencia y desafíos. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21.46, 429-448. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071851622022000200429](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071851622022000200429)
47. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. *Reglamento De Integridad Científica En La Investigación Versión 001*. [Internet]. 2024 [citado el 8 de abril del 2024]. Disponible en: <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](https://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)
48. Ore S. Determinantes de salud: aspectos socioeconómicos, laborales y sanitarios en la población adulta del distrito de Chepén, Perú [tesis de pregrado]. [consultado el 25 de mayo de 2024]. Chepén, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/35127/DETERMINANTES\\_SALUD\\_ORE\\_MOYA\\_SHARON.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/35127/DETERMINANTES_SALUD_ORE_MOYA_SHARON.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
49. Paico M. Situación de los adultos mayores y su relación con las enfermedades crónicas en el distrito de Huamachuco, Perú [tesis de pregrado]. [consultado el 25 de mayo de 2024]. Huamachuco, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33213/ADULTO\\_MAYOR\\_PAICO\\_OLAYA\\_MILAGROS.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33213/ADULTO_MAYOR_PAICO_OLAYA_MILAGROS.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
50. OMS. Cáncer de pulmón [Internet]. [citado el 24 de mayo de 2024]. [www.who.int](http://www.who.int). Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lung-cancer>
51. OMS. epidemia mundial de tabaquismo, 2023 [Internet]. [www.who.int](http://www.who.int). [consultado el 24 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240077485>
52. OMS. Alcohol. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [citado el 24 de mayo de 2024]. [Quien.int](http://Quien.int). Organización Mundial de la Salud: OMS; 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
53. Díaz E, Gómez S, Nova M. ¿Sabemos qué es el consumo moderado de alcohol? El caso particular de la cerveza. *Nutrir hospital* [Internet]. 2022 [consultado el 24 de mayo de 2024]; 39(spe3): 12-16. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112022000700004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000700004&lng=es). Publicación electrónica del 21 de noviembre de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04303>.

54. abres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. 2021 Sep 1;32(5):527–34. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
55. Porporatto M. Importancia de bañarse [Internet]. Importancias. 2023 [cited 2024 May 24]. Available from: <https://importancias.com/banarse/>
56. Baño M. Ocronos CE revista. Importancia de realizar chequeos médicos regulares [Internet]. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. 2024 [cited 2024 May 24]. Available from: <https://revistamedica.com/importancia-chequeos-medicos-regulares/>
57. OPS/OMS. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo - Organización Panamericana de la Salud [Internet]. www.paho.org. 2022 [cited 2024 May 24]. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/informe-sobre-situacion-mundial-actividad-fisica-2022-resumen-ejecutivo>
58. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación para la salud. JONNPR [Internet]. Enero de 2020 [consultado el 24 de mayo de 2024]; 5(1): 81-90. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es). Publicación electrónica del 29 de junio de 2020. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
59. WELTHY MEALS. Macronutrientes y micronutrientes: definición, diferencias y tipos [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. Welthy. Available from: <https://welthy.es/magazine/macronutrientes-y-micronutrientes-definicion-diferencias-y-tipos/>
60. Investigación RS. Estilo de vida como determinante de salud. [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. RSI - Revista Sanitaria de Investigación. 2023. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estilo-de-vida-como-determinante-de-salud/>
61. Dahlgren G, Whitehead M. El modelo Dahlgren-Whitehead de los determinantes de la salud: 30 años después y todavía persiguiendo arcoíris. Salud pública [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. 2021 Oct;199(1):20–4. Available from: <https://elevateni.org/app/uploads/2022/03/Dalgrren-Whitehead-model-of-health-determinants-30-years-on-and-still-chasing-rainbows.pdf>

62. OPS/OMS. Curso de vida saludable. Organización Panamericana de la Salud. [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. [www.paho.org](http://www.paho.org). Available from: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
63. Ministerio de Salud. Adulto de 18 a 59 años | Alimentación Saludable. [consultado el 24 de mayo de 2024] [Internet]. [Ins.gob.pe](http://Ins.gob.pe). 2021. Available from: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>

## ANEXOS

### Anexo 01. Matriz de Consistencia

Título del Proyecto	Enunciado del problema	Objetivo general	Objetivos específicos	Metodología
Estilos de vida como determinante de la salud en el adulto maduro del asentamiento humano Brisas De Villa_ Santiago De Surco_ Lima, 2024	¿cuál son los estilos de vida como determinante de la salud en el adulto maduro del asentamiento humano Brisas De Villa_ Santiago de Surco_ Lima, 2024?	Determinar el estilo de vida como determinante de la salud en el adulto del asentamiento humano Brisas De Villa_ Santiago De Surco_ Lima, 2024	Identificar los estilos de vida en el adulto maduro del asentamiento humano Brisas De Villa_ Santiago De Surco_ Lima, 2024	<b>Tipo de investigación:</b> Cuantitativa <b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo <b>Diseño de investigación:</b> Diseño de una sola casilla <b>Población y muestra</b> Población total: 400 adultos Población muestral: 132 adultos



**Anexo 02. Instrumento de recolección de información**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE ESTILO DE  
VIDA DE ADULTOS**

**Elaborado por Vílchez Reyes Adriana**

**DATOS DE IDENTIFICACION:**

Iniciales o seudónimo del nombre de la Persona.....

**Dirección**.....

**I. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA**

- 1. ¿Actualmente fuma?**
  - Si fumo, diariamente ( )
  - Si fumo, pero no diariamente ( )
  - No fumo actualmente, pero he fumado antes ( )
  - No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual ( )
- 2. ¿Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?**
  - Diario ( )
  - Dos a tres veces por semana ( )
  - Una vez a la semana ( )
  - Una vez al mes ( )
  - Ocasionalmente ( )
  - No consumo ( )
- 3. Número de horas que duerme:**
  - De 6 a 8 horas. ( )
  - De 8 a 10 horas. ( )
  - De 10 a 12 horas. ( )
- 4. Cuál es la frecuencia con la que se baña:**
  - Diariamente ( )
  - 4 veces a la semana ( )
  - No se baña ( )



- 5. Usted realiza examen médico periódico**
- Si ( )
- No ( )
- 6. Usted realiza alguna actividad física:**
- Caminar ( )
- Deporte ( )
- Gimnasia ( )
- No realizo ( )
- 7. Usted realizo Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos**
- Caminar ( )
- Gimnasia suave ( )
- Juegos con poco esfuerzo ( )
- Correr ( )
- Deporte ( )
- Ninguna ( )
- 8. DIETA:**

**¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?**

Alimentos:	Diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
• Fruta					
• Carne (Pollo, res, cerdo, etc.)					
• Huevos					
• Pescado					
• Fideos, arroz, papas...					
• Pan, cereales					
• Verduras y hortalizas					
• Legumbres					
• Embutidos, enlatados					
• Lácteos					
• Dulces, gaseosas					
• Refrescos con azúcar					
• Frituras					

*Muchas gracias, por su colaboración*

### **Anexo 03: Ficha técnica de los instrumentos**

#### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO:**

##### **EVALUACIÓN CUALITATIVA:**

La evaluación cualitativa fue concretada a través de la consulta a personas del área de Salud como que actuaron como jueces; este trabajo se realizó en reuniones de trabajo, con el objetivo de evaluar la propuesta del **Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos de 18 a más años en el Perú** desarrollado por Dra. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación.

Durante las reuniones se brindó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, luego cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales permitieron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los determinantes de la salud en adolescente de 10 a 19 años.

##### **EVALUACIÓN CUANTITATIVA:**

**Validez de contenido:** Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, diez en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. 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).

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

Donde:

Procedimiento llevado a cabo para la validez:

$\bar{x}$ : 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.

1. Se solicitó la participación de un grupo 10 jueces expertos del área de Salud.
2. Se alcanzó a cada uno de los expertos la “FICHA DE VALIDACIÓN DEL

CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD EN ADULTOS DE 18 AÑOS A MÁS EN EL PERÚ”.

3. Cada experto para cada ítem del cuestionario respondió a la siguiente pregunta:  
¿El conocimiento medido por esta pregunta es...
  - esencial?
  - útil pero no esencial?
  - no necesaria?
4. Una vez llenas las fichas de validación, se anotó la calificación que brindaron cada uno de los expertos a las preguntas
5. Luego se procedió a calcular el coeficiente V de Aiken para cada una de las preguntas y el coeficiente V de Aiken total. (Ver Tabla 1)
6. Se evaluó que preguntas cumplían con el valor mínimo (0,75) requerido teniendo en cuenta que fueron 10 expertos que evaluaron la validez del contenido. De la evaluación se obtuvieron valores de V de Aiken de 0,998 a 1(ver Tabla 2)

**Tabla 1**

**V de Aiken de los ítems del Cuestionario sobre determinantes de la salud en adultos de 18 a más años en el Perú.**

Nº	V de Aiken	Nº	V de Aiken
1	1,000	18	1,000
2	1,000	19	1,000
3	1,000	20	0,950
4	1,000	21	0,950
5	1,000	22	1,000
6.1	1,000	23	1,000
6.2	1,000	24	1,000
6.3	1,000	25	1,000
6.4	1,000	26	1,000
6.5	1,000	27	1,000
6.6	1,000	28	1,000
7	1,000	29	1,000
8	1,000	30	1,000
9	1,000	31	1,000
10	1,000	32	1,000
11	1,000	33	1,000
12	1,000	34	1,000
13	1,000	35	1,000
14	1,000	36	1,000
15	1,000	37	1,000
16	1,000	38	1,000
17	1,000		
<b>Coficiente V de Aiken total</b>			<b>0,998</b>

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en adolescentes de 12 a 17 años de edad en el Perú.

**EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD:**

**Confiabilidad interevaluador**

Se evalúa aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, garantizando que el fenómeno no ha cambiado. 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 para evaluar la confiabilidad interevaluador.

**TABLA 2**

**REGISTRO DE LAS CALIFICACIONES DE CADA UNO DE LOS EXPERTOS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO**

N°	Expertos consultados										Sumatoria	Promedio	n (n° de jueces)	Número de valores de la escala de valoración	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6	Experto 7	Experto 8	Experto 9	Experto 10					
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
3.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000
6.6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	10	3	1,000







## Anexo 04. Consentimiento Informado

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS (Ciencias de la Salud)

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por  
Cordova Cordova Yovani,

que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación,  
denominada

“ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO  
MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE  
SURCO\_ LIMA, 2024”

- La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico:

[Cordovayovani1220@gmail.com](mailto:Cordovayovani1220@gmail.com) o al número,928132671. Así como con  
el Comité de

Ética de la Investigación de la universidad, al correo  
electrónico

[ciei@uladech.edu.pe](mailto:ciei@uladech.edu.pe).

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	

### Anexo 5: Cálculo de la muestra

Fórmula para una población finita

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

En donde:

n°: Tamaño de muestra inicial.

N: Población total = 400

Z: Nivel de confianza al 95% = 1.96

p: Probabilidad de éxito = 0.5

q: Probabilidad de fracaso = 0.5

e: Margen de error = 0.05

n: Tamaño de muestra final.

Reemplazando:

$$n_o = \frac{400 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2(400 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n_o = \frac{400 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 \times 399 + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n_o = \frac{1536.640 \times 0.5 \times 0.5}{0.9975 + 0.9604}$$
$$n_o = \frac{384.16}{1.9579}$$

$$n_o = 196.21$$

$$n_o = 196$$

Aplicamos:

$$\frac{n_o}{N} > 0.10$$

$$\frac{196}{400} = 0.4900$$

- Si la muestra obtenida sobrepasa al 10% aplicamos la siguiente fórmula.

Fórmula para la muestra final:

$$n = \frac{n_o}{\left(1 + \frac{n_o}{N}\right)}$$

$$n = \frac{196}{\left(1 + \frac{196}{400}\right)}$$

$$n = \frac{196}{(1 + 0.4900)}$$

$$n = \frac{196}{1.490}$$

$$n = 131.54$$

$$n = 132$$

El tamaño de la muestra final es de 132 adultos asentamiento humano Brisas De Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.



Chimbote, 23 de abril del 2024

**CARTA N° 000000551- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**NANCY ROJAS SOTO  
ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA**

**Presente.-**

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en 132 ADULTOS MADUROS, a cargo de YOVANI CORDOVA CORDOVA, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 77349349, durante el período de 22-04-2024 al 22-04-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



*Dr. Willy Valle Salvatierra  
Coordinador de Gestión de Investigación*

*Nancy Rojas Soto*  
ASOCIACIÓN LAS BRISAS DE  
SANTIAGO DE SURCO  
NANCY ROJAS SOTO  
PRESIDENTE

# BASE DE DATOS

H146      X    ✓    f      =CONTAR.SI(\$H\$2:\$H\$134;"6")

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	N° Encuestado	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10	P8.11	P8.12	P8.13	totales	
2	1	4	5	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	2	3	4	1	1	5	2		
3	2	3	4	1	1	1	2	5	2	2	3	3	1	1	1	2	3	1	4	5	3		
4	3	2	5	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	3	3	4	5	2	5	2		
5	4	4	5	1	1	2	4	6	5	1	3	3	1	1	1	4	4	2	4	5	2		
6	5	3	3	3	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	3	3	2	2	4	2		
7	6	4	5	1	1	2	1	5	1	1	3	3	1	3	1	3	4	4	4	5	2		
8	7	4	6	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	4	1	2	4	2	5	5	4		
9	8	4	5	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	4	5	3		
10	9	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	4	1	5	1		
11	10	4	6	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	5	1	3	4	5	4	5	2		
12	11	4	6	1	1	1	4	6	1	1	1	3	1	1	3	2	4	2	1	5	3		
13	12	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	2	3	1	5	5	2		
14	13	3	5	2	1	2	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	4	1	4	5	3		
15	14	3	4	2	1	1	2	5	2	1	1	2	1	1	1	3	5	2	5	5	2		
16	15	4	5	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	4	4	2	5	5	2		
17	16	3	4	1	1	2	2	5	1	2	3	4	3	1	2	3	2	1	4	5	2		
18	17	2	5	1	1	1	4	1	2	1	2	3	1	1	2	3	4	1	3	4	2		
19	18	2	3	1	1	1	4	6	2	1	2	3	1	1	2	3	4	1	4	4	2		
20	19	4	6	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	2	4	2	4	5	4	2		
21	20	2	5	1	1	1	4	6	1	1	2	4	1	1	2	2	4	2	4	5	2		
22	21	4	4	1	1	1	2	5	1	2	3	4	1	1	1	3	4	3	4	3	4		
23	22	4	6	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	2	5	3	5	5	2		
24	23	3	5	1	1	1	2	5	2	1	1	3	1	1	1	3	4	4	4	5	2		
25	24	3	5	1	1	1	4	4	1	2	3	4	2	1	2	1	3	1	3	5	2		
26	25	4	5	1	1	2	1	1	2	2	4	3	2	1	1	1	4	4	4	3	2		
27	26	4	6	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	2	2	3	4	1	3	3	2		
28	27	3	5	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	5	4		
29	28	3	5	1	1	2	4	6	2	1	2	4	1	1	1	2	4	2	5	5	2		
30	29	3	4	1	1	1	2	5	1	1	3	2	1	2	2	1	4	2	3	5	2		
31	30	4	6	2	1	1	3	2	1	4	1	2	4	2	1	2	4	4	4	5	4		
32	31	3	3	5	2	1	2	5	2	1	3	4	2	1	2	3	4	1	3	2	2		
33	32	2	5	1	2	1	4	1	4	1	3	1	2	2	4	4	4	2	4	2	3		
34	33	2	5	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	5	5		
35	34	4	5	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	4	2	4	2	2	2		
36	35	3	4	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	4	2	3	4	2		
37	36	4	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	5	2		
38	37	2	5	1	1	1	2	5	1	3	2	3	1	1	1	1	3	2	2	3	3		
39	38	3	5	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	4	2	4	3	2		
40	39	4	5	1	1	2	4	6	2	3	4	3	2	1	2	2	5	4	1	5	4		
41	40	4	6	2	1	2	1	5	1	2	3	1	3	1	2	4	2	3	4	3	2		
42	41	4	6	2	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	3	4	2	4	3			
43	42	4	5	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	2	3	4	4	4	4	2		
44	43	3	5	2	1	1	4	6	3	2	1	1	1	4	3	3	4	1	3	3	2		
45	44	1	4	1	1	2	4	6	1	1	1	3	1	1	3	1	4	3	4	4	2		
46	45	3	5	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	4	4	2	3	4	2		
47	46	3	5	2	1	1	4	6	2	2	2	1	2	1	1	3	2	4	2	3			
48	47	3	4	1	1	1	4	6	3	2	1	2	1	1	2	3	4	1	3	4	2		
49	48	4	5	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	2	2	2	4	3	2	3	2		
50	49	2	5	1	1	1	6	1	1	1	2	2	1	1	3	3	2	4	4	3			
51	50	4	5	1	1	2	2	5	1	1	2	3	1	1	2	4	3	1	3	5	2		
52	51	4	5	2	1	1	4	6	1	1	2	3	1	1	2	3	4	1	4	5	3		

53	4	5	1	1	1	1	6	2	1	2	2	5	1	2	3	4	3	4	5	2
54	4	6	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	3	3	2	4	4	4	3
55	4	5	2	1	1	4	6	1	1	3	2	1	2	1	3	4	1	4	5	3
56	4	6	2	1	1	4	6	1	1	2	3	1	1	2	3	5	2	3	5	3
57	4	6	2	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	4	2	4	4	2
58	4	5	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	4	4	3	5	3
59	4	5	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	4	2	4	5	1	5	5	2
60	4	5	1	1	2	4	6	1	1	2	3	1	1	2	3	3	1	3	3	1
61	4	6	2	1	1	4	6	2	1	3	4	1	2	3	4	3	2	4	5	2
62	4	5	1	1	2	1	1	3	1	4	5	1	1	2	3	5	1	3	4	3
63	2	5	1	1	1	2	5	1	1	3	2	2	3	1	3	4	2	4	5	2
64	4	5	1	1	1	4	6	2	1	3	3	1	2	2	3	4	2	3	5	3
65	4	5	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	3	5	2	4	5	2
66	4	5	1	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1	2	3	4	3	5	5	3
67	2	4	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	2	2	3	5	2	3	5	3
68	3	5	1	1	1	4	6	2	1	2	3	1	1	2	4	5	2	4	5	2
69	4	6	1	1	1	1	6	1	1	2	3	1	1	2	3	4	2	4	4	2
70	4	5	1	1	1	4	1	1	2	3	3	1	2	2	3	4	1	3	5	3
71	2	4	1	2	2	2	5	2	1	2	2	1	2	3	3	4	3	4	4	2
72	3	5	2	2	1	1	2	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	4	5	3
73	2	3	2	2	2	1	5	3	1	2	3	2	1	2	2	4	2	3	5	1
74	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	4	2	2	4	4	4	5	2
75	4	5	1	1	1	4	6	2	1	1	4	1	1	3	2	4	1	2	5	2
76	3	4	1	1	1	2	5	2	2	3	3	1	1	1	2	3	1	4	5	3
77	2	5	1	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	3	3	4	5	2	5	2
78	4	5	1	1	2	4	6	5	1	3	3	1	1	1	4	4	2	2	5	2
79	3	3	3	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	3	3	2	4	4	4	2
80	4	5	1	1	2	1	5	2	1	3	3	1	3	1	3	4	4	3	5	2
81	3	5	1	1	1	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	5	3	4	3	2
82	4	5	1	1	2	4	6	1	1	2	2	1	1	2	3	4	2	2	4	3
83	4	6	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	4	3	1	3	5	2
84	4	6	2	1	2	4	6	1	1	2	3	1	1	2	3	5	1	4	5	3
85	4	5	1	1	1	1	5	2	1	2	2	5	1	2	3	4	3	4	5	2
86	3	5	2	1	1	4	6	2	1	2	3	1	1	3	3	4	4	4	4	3
87	3	4	2	1	1	1	5	2	2	1	3	1	4	1	2	4	2	5	5	4
88	4	5	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	3	3	3	1	4	5	3
89	3	4	1	1	2	1	5	1	1	2	3	1	1	2	1	3	4	2	5	1
90	2	5	1	1	1	4	6	2	3	1	1	1	5	1	2	5	5	5	5	4
91	2	3	1	1	1	4	6	2	1	1	3	1	1	3	2	4	2	3	5	3
92	4	6	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1	2	3	1	5	5	2
93	2	5	1	1	1	4	6	1	1	2	5	1	1	2	1	4	1	4	5	3
94	4	4	1	1	1	2	5	1	1	1	2	1	1	1	3	5	2	5	5	2
95	4	4	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	2
96	4	6	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	5	2	5	5	4
97	4	6	2	1	2	4	1	1	1	2	3	1	2	2	3	4	2	5	4	2
98	4	6	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	4	5	2	4	2	2
99	4	6	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	5	2	4	1	2
100	4	5	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	4	5	2	4	3	2
101	4	6	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	4	4	2	5	5	5
102	4	6	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	4	5	2	4	4	4
103	3	5	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2
104	4	6	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	5	2	4	4	2
105	4	6	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	5	2	4	5	4
106	4	6	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	4	4	2	3	4	4
107	3	5	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2
108	4	6	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	5	2	4	4	2
109	4	6	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	4	2	2	4	4	4
110	3	5	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2
111	4	6	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	4	2	2	3	4	4
112	4	5	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2
113	4	6	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	3	5	2	4	4	2
114	4	5	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	4	5	2	4	3	2
115	3	4	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	2
116	4	6	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	5	2	5	5	4
117	4	6	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	5	2	4	2	2
118	4	5	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	1	2
119	4	5	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	4	5	1	4	3	2
120	4	6	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	4	5	2	5	5	5
121	4	4	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	2
122	3	5	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	5	2	5	5	4
123	4	4	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	2
124	3	6	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	5	2	5	5	4
125	4	5	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	2	3	5	2	4	4	3
126	4	4	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	4	4	2	3	4	4
127	3	5	1	1	1	1	5	3	2	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2
128	4	6	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	4	2	2	3	4	4
129	4	5	1	1	1	1	5	3	2	2	3	2	1	2	3	4	2	4	1	2

130	4	5	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	5	2	4	4	2
131	4	5	1	1	2	2	6	3	1	2	2	1	2	3	4	4	2	4	3	2	
132	4	5	1	1	1	1	6	3	1	3	2	1	2	2	3	5	2	5	5	5	
133																					
134																					
135																					
136																					
Nº CASOS	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	
NIVEL																					
1	1	0	93	120	77	67	68	69	92	22	13	96	71	29	11	0	29	5	8	4	
2	18	0	36	12	55	29	6	46	35	70	35	28	47	71	22	7	71	10	7	78	
3	33	7	3	0	0	4	2	14	4	37	68	5	5	31	69	19	13	28	18	28	
4	80	20	0	0	0	32	1	1	1	3	13	1	7	1	30	74	15	69	31	18	
5	0	70	0	0	0	0	25	2	0	0	3	2	2	0	0	32	4	21	68	4	
6	0	35	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	133	132	132	
ΣCANTIDAD																					

**EVIDENCIA DE FOTOS**









**DETERMINANTES DEL DE LA SALUD BIOSOCIOECONÓMICOS EN EL  
ADULTO MADURO DEL AEENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_  
SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024**

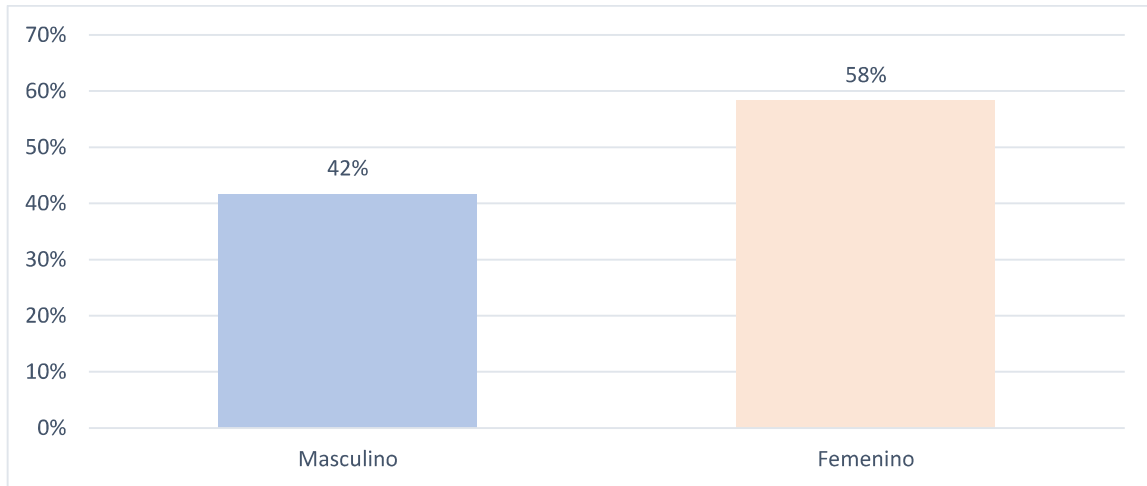
<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	52	41,7
Femenino	80	58,3
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>
<b>Grado de instrucción del adulto</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sin instrucción	10	8,0
Inicial/Primaria	30	23,0
Secundaria completa/ Secundaria incompleta	70	53,0
Superior universitaria	7	5,0
Superior no universitaria	15	11,0
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>
<b>Ingreso económico familiar ( Nuevo soles)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Menor de 750	10	8,0
De 751 a 1000	70	53,0
De 1001 a 1400	30	23,0
De 1401 a 1800	15	11,0
De 1801 a más	7	5,0
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>
<b>Ocupación del jefe de familia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Trabajador estable	20	15,0
Eventual	94	71,0
Sin ocupación	10	8,0
Jubilado	0	0,0
Estudiante	8	6,0
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana.

Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

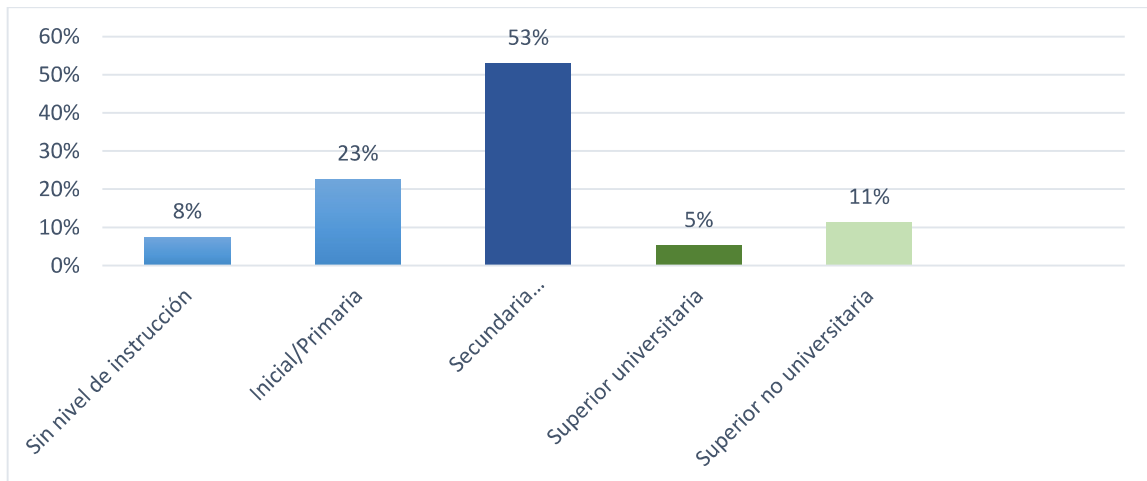
**FIGURAS DE LA TABLA 2:**

**FIGURA 1: SEGÚN SEXO EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024**



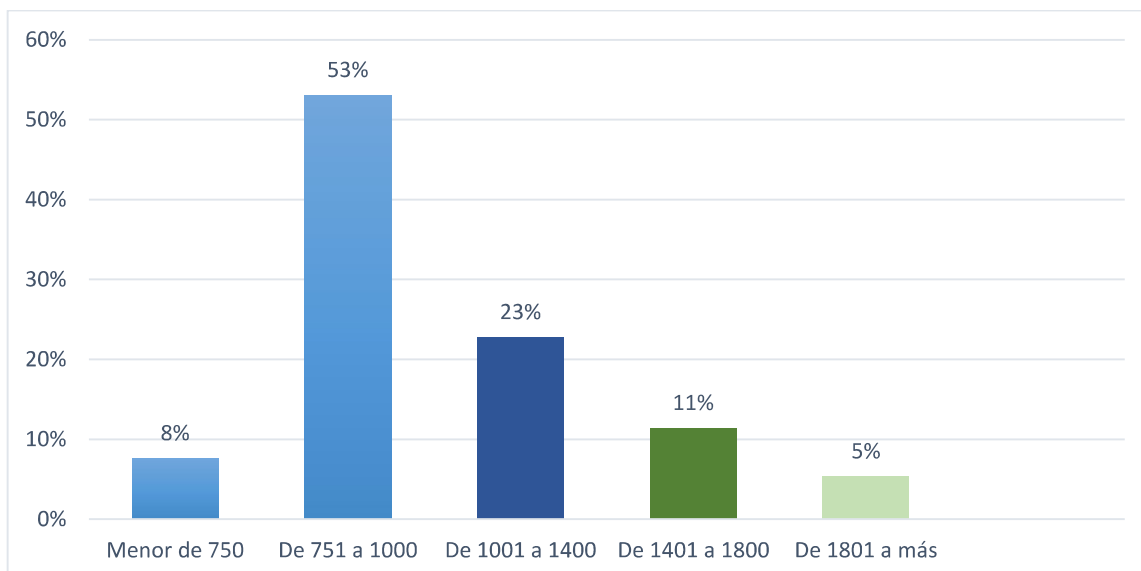
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 2: SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024**



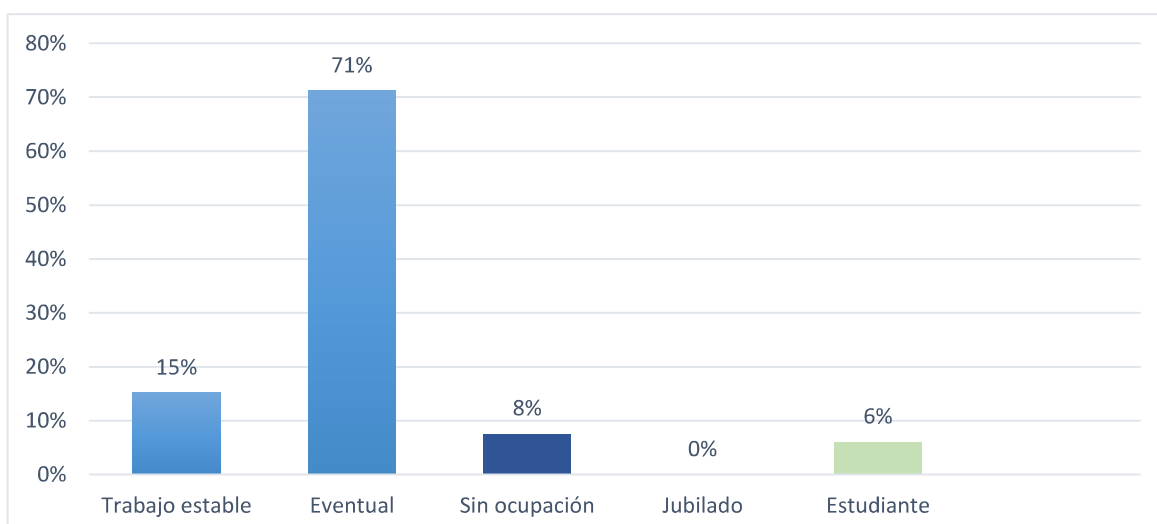
**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_ Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 3: SEGÚN INGRESO ECONÓMICO FAMILIAR EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024**



**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.

**FIGURA 4: SEGÚN OCUPACIÓN DEL JEFE DE FAMILIA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DE VILLA\_ SANTIAGO DE SURCO\_ LIMA, 2024**



**Fuente:** Cuestionario de los determinantes de la salud, Elaborado por Dra. Vílchez Reyes Maria Adriana. Aplicado a los adultos del asentamiento humano Brisas de Villa\_Santiago De Surco\_ Lima, 2024.