



**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 LOS ADULTOS DE LA
ASOCIACIÓN EL PARAÍSO_HUACHO, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

**ROMERO VARGAS, RUTH MAGALY
ORCID:0000-0002-8086-0785**

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° 0094-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:00** 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 LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO_HUACHO, 2024**

Presentada Por :
(0912131007) **ROMERO VARGAS RUTH MAGALY**

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 LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO_HUACHO, 2024 Del (de la) estudiante ROMERO VARGAS RUTH MAGALY, asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 5% 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, 24 de Julio del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

A DIOS:

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme guiado, cuidado y por brindarme fortaleza para seguir continuando.

A MI MADRE

Antonia

Quien a largo de mi vida me ha cuidado, brindado bienestar, educación y comprensión siendo mi ejemplo y apoyo en cada momento que necesite.

A MI HIJO

Mathius Gael Alexander

Quien es mi motor y motivo, mi compañero de vida para seguir avanzando y poder lograr mis sueños.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a **Dios** por haberme guiado por el camino correcto y cuidarme hasta ahora.

A mis docentes:

A quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza.

A mi familia:

Porque son los pilares fundamentales en mi vida, sobre todo a mis herman@s que siempre están apoyándome.

Gracias.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Bases teóricas.....	12
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación.....	16
3.2. Población y muestra.....	16
3.3. Variables, Definición y operacionalización	17
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información.....	20
3.5. Método de análisis de datos.....	20
3.6 Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS.....	23
V. DISCUSIÓN.....	33
VI. CONCLUSIONES.....	44
VII. RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	54
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	54
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	55
Anexo 03 Ficha técnica de los instrumentos.....	59
Anexo 04 Formato de Consentimiento informado.....	61

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE.....	18
TABLA 2: DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN PARAÍSO_HUACHO,2024.....	23

LISTA DE FIGURAS

FIGURA DE LA TABLA 2: DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO_HUACHO, 2024.....	25
--	-----------

RESUMEN

Actualmente no llevar un estilo de vida saludable trae como consecuencias enfermedades y por continuidad la muerte, predominando cada vez más en personas de vida sedentarias. Es por ello que se plantea en este trabajo de investigación el objetivo general: Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación Paraíso _ Huacho, 2024. De tipo cuantitativo, de nivel descriptivo, no experimental de una sola casilla. La población tuvo una muestra de 120 adultos. El análisis y el procesamiento de datos se realizó de datos en el software PASW Statistics versión 18.0. Llegando a los siguientes resultados y conclusión: En los determinantes de estilos de vida, la mayoría duermen de 6 a 8 horas, se bañan 4 veces a la semana, no se realizan un examen médico periódico, fuman, pero no diariamente, y más de la mitad no realiza actividad física, menos de la mitad ingiere bebidas alcohólicas, pero no diariamente y camina durante 20 minutos. En su alimentación la totalidad consumen como papas, fideos, arroz, la mitad consumen refresco con azúcar, menos de la mitad consumen fruta, carne, pollo, res, huevo, pescado, pan, cereal, verduras hortalizas, legumbres, embutidos, lácteos, dulces, gaseosas y fritura.

Palabra Clave: adulto, estilo de vida, determinante

ABSTRACT

Currently, not leading a healthy lifestyle results in illnesses and, consequently, death, increasingly predominating in people with a sedentary lifestyle. That is why the general objective is raised in this research work: Characterize lifestyle as a determinant of health in Adults of the Paraíso Association _ Huacho, 2024. Quantitative, descriptive, non-experimental, single-box level. The population had a sample of 120 adults. Data analysis and processing was performed in PASW Statistics software version 18.0. Reaching the following results and conclusion: In the lifestyle determinants, the majority sleep 6 to 8 hours, bathe 4 times a week, do not undergo a periodic medical examination, smoke, but not daily, and more than half do not do physical activity, less Half of them drink alcoholic beverages, but not daily, and walk for 20 minutes. In their diet, everyone consumes potatoes, noodles, rice, half consume soft drinks with sugar, less than half consume fruit, meat, chicken, beef, eggs, fish, bread, cereal, vegetables, legumes, sausages, dairy products, sweets, sodas and fried foods.

Keyword: adult, lifestyle, determinant

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad la salud del adulto se encuentra afectado por diferentes factores, el no llevar una vida saludable, conlleva a contraer enfermedades no transmisibles (ENT), principalmente enfermedades cardiovasculares (ECV), diabetes, enfermedades respiratorias crónicas (CRD) y el cáncer, son las principales causas de muerte prematura en todo el mundo y son responsables de más de la mitad de la carga mundial de enfermedades y del 70% de las enfermedades (1). Así mismo la Organización mundial de la salud menciona que los estilos de vida son maneras de vivir basadas en patrones que basan en una variedad de situaciones que son favorables para la salud de las personas desarrollando actividades cotidianas, y efectuando por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana, manteniendo una alimentación balanceada, para así tener como resultado un buen estado de salud mental y físico (2).

Se considera determinantes de la salud a circunstancias, personales como sociales, económicos, ambientales, factores conductuales y biológicos como la nutrición, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y drogas; que en conjunto ayudan a determinar el estado de salud de los individuos o de las poblaciones, sin medir género o grupos etarios. Así mismo el acceso a la salud es el derecho que tienen las personas a recibir servicios de salud de calidad, sin importar su condición social, socioeconómica o geográfica (3).

La Organización Panamericana informa que la diabetes es la quinta causa de muerte en el Perú, donde existen al menos un millón de personas con esta enfermedad, registrando un promedio de 3.9 casos de diabetes mellitus. La población femenina es la más afectada siendo un 4.3%, en comparación con la masculina 3.4%. (4). Además, (OPS) conceptualiza que el estilo de vida es comprendido por una serie de actividades que realizamos en nuestro día a día. Referente a los factores socioculturales son aspectos biológicos, sociales y culturales de la persona adulta (5).

En América Latina y el Caribe, en 2023 indica que 31 millones de personas no pueden llevar a una dieta balanceada, el 22,5% de las personas no cuenta con los medios suficientes para solventar una dieta saludable, el 52% de la población ha sido afectada por esta situación. Se evidencia países con mayores niveles de pobreza y desigualdad tienden a presentar mayores dificultades para acceder a una dieta saludable. Esto se asocia

directamente con una mayor prevalencia de malos hábitos y desconocimiento sobre una alimentación saludable (6).

En Brasil en 2023, se considera al adulto como esperanza de vida, dando a conocer, hasta los 65 años, una de las principales muertes de los adultos, son las enfermedades cardiovasculares teniendo un porcentaje del 24%, así mismo ponen en riesgo la salud las siguientes enfermedades no transmisibles como la diabetes, colesterol, HT, siendo el 53,3%. También se debe recalcar que los riesgos ambientales pueden contribuir en el envejecimiento prematuro, causando problemas de salud a mediano o largo plazo (7).

En Ecuador en 2022, el Instituto nacional de estadística (INEI), y censos la diabetes fue el segundo factor de fallecidos en el país ocupando con un promedio importante de un total de 4890 defunciones, seguidamente otro de los problemas que liberan esta enfermedad es la obesidad a causa de los malos hábitos que tienen las personas a lo largo de su vida, en la última encuesta nacional de salud y nutrición se verifico que el 62,8% de adultos, tienen enfermedades no transmisibles como la hipertensión, obesidad, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares que se reconocen como factores principales de riesgo pero que se pueden cambiar con una buena alimentación, disciplina y hábitos, realizando deporte consecutivamente y realizando una revisión médica mensual (8).

En Chile en el 2022 la superintendencia en salud da a conocer que las causas de defunción en los adultos en los últimos años, tiene mucho que ver con el estilo de vida que adquieren las personas, fuentes de investigación refieren que se han adquirido hábitos de riesgo que perjudican la salud teniendo como primer lugar el consumo tabaco y bebidas alcohólicas causando daños permanentes, desmejorando así la salud de su población. De la misma manera las enfermedades no transmisibles han incrementado considerablemente siendo un 25% que se aquejan de tumores malignos, el 27,1% son del sistema circulatorio, el 9,5% enfermedades respiratorias seguidamente el 80% lo ocupan las enfermedades cardiovasculares, gran parte de esta población chilena no realiza actividad física (9). Así mismo en el 2023 habría un incremento de 27.9% de habitantes, Además, la prevalencia del consumo de tabaco entre las personas de 15 años o más fue de 27.2% (10)

A nivel nacional en el Perú, el 27 de marzo del 2023. se estimó que 16,6 millones de peruanos en el 2021, estaban en situación de inseguridad alimentaria, lo que significa que casi la mitad de la población del país tenía dificultades para obtener alimentos nutritivos e inocuos en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades energéticas (11). Así mismo diversas enfermedades vulneran al 23,1% de la población la diabetes es una de las

causas de amputación de miembros, insuficiencia renal, pérdida de vista en adultos de 20 – 75 años de edad. Por consiguiente, el ministerio de salud incremento gradualmente la prevención, seguimiento y educación a usuarios que evidencian peligro en su salud, continuando con el proyecto de alimentación y apoyo esencial que beneficiaran a la población (12).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática en el refiere que 1.3 millones de personas tiene diabetes a partir de los 20 años a más años de edad fueron diagnosticadas con diabetes mellitus tipo 2 desencadenando consecuencias graves como insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares. Según los resultados obtenidos en diciembre del año 2023, el 41,4% de la población informó padecer de algún problema de salud de manera permanente. El 24,3% además del problema de salud crónico que padece, sufrieron en las últimas cuatro semanas otros problemas de salud; en tanto el 17,1% padeció solo de enfermedad o malestar crónico (13).

La Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) en Lima en el 2023, el 78,9% de la población son adulta mayor y presenta algún problema de salud crónico, los residentes en el resto urbano (82,9%) son los que presentan más problemas de salud crónico; mientras en que, en el área rural y en Lima Metropolitana, es 77,7% respectivamente, así mismo son muy pocos los que reciben algún apoyo social (14).

Según el Ministerio de Salud, en Lima el 2023 refiere que la accesibilidad a los servicios de salud y cuidado médico en general reduce la mortalidad y cumple la función de mantener el bienestar de la población. Lo significa que las atenciones a la salud deben ser asequibles para toda la población. Donde los pacientes accedan al servicio de salud, personas de bajos recursos económicos, accedan al servicio siendo una prioridad para lograr su bienestar, cumpliendo con los más altos estándares de calidad (15).

La mayoría de las enfermedades son provocadas por estilos de vida no saludables y en los países menos desarrollados es mucho más recurrente. La promoción y prevención de la salud se puede atribuir al estilo de vida que llevó una persona en sus primeros años. Es decir, si la persona en una edad previa no realizaba actividad física, si su alimentación no fue la correcta seguido de ello tenía hábitos nocivos, traerá consecuencia a largo o mediano plazo problemas de salud en la edad adulta madura debido al deterioro y las consecuencias se manifestarán en esta etapa. La consecuencia de llevar malos estilos de vida en nuestra vida cotidiana nos llevara a pertenecer a este grupo de morbilidades denominadas Enfermedades no transmisibles (16).

Así mismo en Huacho se identificó la población con diabetes se encuentra en obesidad; siendo la prevalencia de obesidad entre las mujeres adulta, mientras la prevalencia de sobrepeso es mayor en los varones, evidenciando que la población de pacientes con diabetes está en sobrepeso y obesidad, también se registró 24 casos notificados de Tuberculosis, con una tasa de incidencia de 9.00 por 100000 habitantes (17).

Esta misma realidad se evidencia en los adultos de la Asociación Paraíso que se encuentra ubicado Dentro del Distrito de Santa María, los pobladores trabajan de ganaderos y agricultores. Solventándose de las ganancias de las ventas de sus animales como también de la producción de leche. Así mismo cuentan con conexión eléctrica en algunas zonas, no tienen desagüe, la mayoría tienen agua domiciliaria, cuentan con una sola IE estatal de nivel inicial, primaria y secundaria. Tiene acceso a una loza deportiva donde los domingos confraternizan. Sus casas son de material noble, estera y prefabricado. Cuentan con un P.S, pero no está equipado para una atención, es así que tienen que acudir al Hospital central de la ciudad de Huacho para una atención, teniendo en cuenta que es de una distancia de 15 minutos en carro, lo cual desfavorece en su salud, siendo la causa principal el tiempo, movilidad o recursos económicos para poder ir atenderse cuando un mal los aqueja, evidenciando que muchos de los adultos se auto medican.

Formulación del problema:

¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, 2024?

Objetivo General:

Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación Paraíso _ Huacho, 2024.

Objetivo Específico:

Identificar el estilo de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación Paraíso _ Huacho, 2024.

Justificación del Problema:

Justificación Teórica:

La presente investigación se justifica la importancia que debe tener en cuenta en cuando a la teoría sobre la investigación, en el cual se recopilara bases teóricas o antecedentes de diferentes autores con el propósito de evidenciar mejor los énfasis de comportamientos y las situaciones que definen la salud de las personas adultas que pertenecen a la Asociación el Paraíso, lo cual conllevara a identificar los problemas para plantear estrategias y toma de acciones que conlleven a renovar el estilo de vida de los adultos, impulsando rutinas saludables para mejorar la salud, enfocándose en las necesidades de la población y poder actuar de manera inmediata.

Justificación Práctica

Esta investigación se justifica aportando mejoras en el campo de la salud, basándose en estudios donde se ha observado las enfermedades que aquejan a la población y evidenciando los problemas de salud en los adultos. Ante ello los resultados de este estudio respaldara a decisiones fundamentadas en conclusiones y análisis para que logren planificar, prevenir, promoviendo la salud y disminuyendo el riesgo de las enfermedades no transmisibles que afectan la salud de los adultos.

Justificación Metodológica:

Esta investigación presente será de gran utilidad para la carrera profesional de Enfermería aportara estadísticas importantes que conlleva a los malos estilos de vida en los adultos cuyos resultados servirán a los dirigentes de la Asociación el Paraíso para elaborar estrategias que mejoren la seguridad y salud de los adultos, lo cual también servirán como antecedente para futuras investigaciones que aborden temas similares. Los resultados de la investigación contribuirán a que la población en general identifique sus determinantes de la salud y se motiven a realizar cambios en conductas promotoras de salud, ya que al conocer sus determinantes pueden disminuir el riesgo de contraer alguna enfermedad, favorecer su salud y a la vez mejorar su calidad de vida.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedente Internacionales:

Azua M, Arteaga A, et al (18). en su investigación titulada “Determinantes Sociales de Salud en adultos de la Parroquia Unión del Cantón Jipijapa, Ecuador,2023”, obtuvo como objetivo: identificar cuáles son los determinantes sociales de salud presentes en adultos padres de familia de la parroquia la Unión. Su metodología: Tipo descriptivo, Muestra: 73 adultos, se obtuvo como; Resultado: Se observó que la mayoría de los adultos (95%) cuentan con instrucción secundaria, mientras que el 5% no cuentan con una instrucción educativa. Mientras en el área laboral el 73% cuenta con empleo y el 27% no lo tiene. En cuanto a la atención medica el 22% tienen acceso a las instituciones de salud como el IESS. Así mismo en el tipo de comidas el 23% indico consumir alimentos saludables y el 21% frituras, el 47% realiza actividad física, el 78% ha consumido bebidas alcohólicas y 18% tabaco. Conclusión: es importante abordar estos determinantes sociales para mejorar la salud en lo adultos de la parroquia la Unión.

Morante E, Tovar N, (19). 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”, objetivo: Determinar estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes del lugar de estudio. Metodología: Tipo cuantitativo descriptivo- relacional. Su 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. Se concluyó: que se logró determinar y es necesario mejorar hábitos alimenticios y actividad física para disminuir o prevenir enfermedades cardiovasculares.

Fernández A, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, Becerra K (20). En su tesis titulado: “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita - Brasil 2021, implementando la teoría de Nola Pender”, donde plantearon como objetivo caracterizar los estilos de adultos del Corregimiento La playa sector Playita. Su metodología fue: Tipo cuantitativo, descriptivo, la muestra estuvo constituida por 117 adultos a quienes

se le aplicó el cuestionario; en cuanto a los resultados se encontró: que el 60% de los encuestados son mujeres, con una edad de 20 a 25 años el 25% y el 40% son amas de casa, con escolaridad primaria el 17%, el 55% no realiza actividad física. Así mismo el 72% son del régimen subsidiado, 25% contributivo y 3% no afiliado. Finalmente, los autores llegan a la conclusión: que se debe fortalecer con estrategias educativas la responsabilidad en salud, la actividad física y un mejoramiento en los estilos de vida.

Ruiz M, Jiménez V, Alcántar L, Álvarez A, Paniagua S, (21). en su investigación “Estilo de vida y nivel de riesgo para diabetes en adultos de Morelia, Michoacán, México, 2022”, plantearon como objetivo: evaluar la relación del estilo de vida con el nivel de riesgo para diabetes en adultos de Morelia, Michoacán, México. Su Metodología fue: Tipo cuantitativo con diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo constituida por 251 adultos, seleccionadas con muestreo a conveniencia. Sus resultados fueron: la media de edad fue de 28.24 años (DE=12.52); el 66.1% de los participantes son de sexo femenino; 66.1% son estudiantes con escolaridad de licenciatura y el 86.8% pertenecen a la zona urbana de Morelia. Se encontró que 65.7% de los sujetos presentó estilo de vida no saludable. Conclusiones: más de la mitad de los adultos presentaron estilo de vida no saludable y cuatro de cada 10 riesgo ligeramente elevado para diabetes, aunque no hubo relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

Colman R, (22). en su estudio “Determinantes de la salud en diabetes tipo II de una población de atención primaria centro urbano, Paraguay - 2019”. Tuvo como objetivo: Analizar la situación de la diabetes mellitus tipo 2 desde una perspectiva social, en la que inciden los determinantes sociales en que predisponen el comportamiento del paciente respecto a la enfermedad y cambian su propio contexto familiar. Metodología: descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo constituida por: 272 personas adultas, los resultados se obtuvo: que los diversos factores de riesgo con la variable sexo se encontró un 67% con una dieta inadecuada para el sexo femenino y 33% del sexo masculino, el sedentarismo aportó un 67% y 33% del total de casos respectivamente, el alcoholismo afectó en un 8% al sexo masculino y en el sexo femenino no se han captado ningún caso. Se concluyó que la diabetes mellitus, específicamente la de tipo 2, es una afección ocasionada por múltiples causas, donde los determinantes sociales de la salud están íntimamente.

2.1.2. Antecedente Nacionales:

Aranda D, (23). en su investigación, “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021”, Su objetivo: Describir los determinantes de la salud de la persona adulta Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, se utilizó como metodología: Cuantitativo, descriptivo, diseño de una sola casilla, su muestra fue: 128 personas, teniendo como Resultado y Conclusiones: el 60% son personas adultas maduras, más de la mitad de sexo femenino, el 50 % tiene grado de instrucción superior, su ingreso económico de 751-1000 soles, ocupación es eventual, el 63,00% de los adultos duermen de 6 a 8 horas, el 95% de paredes de material noble, el 100% espera al carro recolector de basura, su abastecimiento de agua es domiciliaria. Los determinantes de estilos de vida, la mayoría no fuman y consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente, no se ha realizado exámenes médicos. en la alimentación la mayoría consume frutas, fideos, pan a diario, más de la mitad consideran regular la calidad de atención recibida, con seguro de SIS-MINSA y casi la totalidad no recibe ningún tipo de apoyo social natural ni organizado.

Gómez M, (24). en su estudio titulado “Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021”, obtuvo como objetivo: Describir los estilos de vida como determinantes del estado de salud del adulto en la asociación los Geraneos. Se utilizó como metodología: Tipo cuantitativo, muestra estuvo conformada por 50 adultos. Resultados y Conclusiones que los determinante de la salud en relación a los hábitos nocivos encontramos que la mayoría pertenece al sexo femenino no fuman, pero han fumado antes, además ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente con respecto a los hábitos personales la mayoría de las personas adultas duermen de 6 a 8 horas, se bañan 4 veces a la semana, no realizan actividad física porque solo caminan entre intervalos de tiempo entre 10 a 20 minutos y no acuden al algún establecimiento de salud por exámenes de rutina y en cuanto a la alimentación la mayoría de los adultos consumen frutas, carnes, pollo diariamente.

Bautista O, (25). en su tesis titulada “Factores socioculturales y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Ñunya Jalca - Amazonas, 2022”. Se planteó como objetivo determinar la relación entre los Factores socioculturales y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Ñunya Jalca – Amazonas, 2022. El estudio fue: Tipo cuantitativo. La muestra estuvo conformada por: 194 adultos, teniendo como resultado: que el 67% de la población presentan estilos de vida no saludables y solo el 33 % estilos de vida saludables.

También, se evidencio que los factores socioculturales influyen en la adopción de los estilos de vida de los adultos; ya que los resultados muestran que más del 71.1 % de la población, el estado civil, la ocupación, los ingresos económicos y el grado de instrucción se encuentran estrechamente vinculados ($p < 0.05$) con los estilos de vida. Conclusiones: Existe una relación significativa ($p = 0.018$) entre los factores socioculturales y estilos de vida que llevan constantemente los adultos que pertenecen al centro poblado de Ñunya Jalca.

Ruiz A, (26). en su investigación titulada “Determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021”. Su objetivo fue: describir los determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos - Amazonas, 2021. Su metodología fue: Tipo cuantitativo. La muestra estuvo constituida por: 83 adultos. Su Resultado y Conclusión: en los determinantes biosocioeconómicos: el 51% es son de sexo masculino, 100% ingreso económico Menor a 750 soles, 60.8% son trabajadores eventuales, cocina con leña, 74.5% entierra o quema su basura; Así mismo los determinantes de estilos de vida; 41.2% no consume con frecuencia bebidas alcohólicas, 60.8% duerme 08 a 06 horas, 100% se realiza un examen periódico en el establecimiento de salud, 54.9% consume diario fideos, arroz y papas; los determinantes de redes comunitarias: 49% recibe apoyo social por familiares, 100% no recibe apoyo social organizado, 100% recibe atención en el Centro de Salud, 100% tiene seguro SIS – MINSA.

Chunga S, (27). en su investigación titulada, “Determinantes de la Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023”, Su objetivo: Identificar los determinantes de salud del adulto del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura,2023. Metodología: Tipo cuantitativo; Su muestra fue: 120 adultos. Resultado: el 50.8% son mujeres, el 35.8 adultos maduros y el 57.5% con grado de instrucción de Inicial/ Primaria. Se concluyó que en los determinantes biosocioeconomicos: más de la mitad son de sexo femenino, grado de instrucción de inicial/ primaria, ingreso económico familiar menor de 750 soles y la ocupación es trabajo estable, menos de la mitad son adultos maduros, en los determinantes del entorno físico: menos de la mitad tienen vivienda multifamiliar. 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.

2.1.3. Antecedentes Locales o regionales:

Cansino M, (28). en su estudio titulado “Los determinantes de la salud y estilos de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario Villa Convivium_Lima,2021”, Obtuvo como objetivo: Identificar los determinantes de la salud y estilos de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario. Su Metodología fue: Tipo cuantitativo, descriptivo, teniendo como su muestra: 120 trabajadores. En resultados y conclusiones: Sobre Determinantes socioeconómicos, la mayoría son hombres, más de la mitad adulto maduro, la mitad tiene trabajo eventual, menos de la mitad tiene ingreso económico de 750 –1000. Referente al entorno físico, la mayoría tienen casa propia, menos de la mitad tiene vivienda unifamiliar. Así mismo en los estilos de vida la mayoría concilian el sueño de 6 a 8 horas, menos de la mitad realiza actividad física y caminó más de 20 min en las 2 últimas semanas. En la alimentación más de la mitad ingieren carne, arroz, fideos y papa; la mitad consume pan, cereales y menos de la mitad verduras y hortalizas.

Atoc N, Hurtado C, (29). en su tesis “Estilos de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta, Lima, 2020” Su objetivo fue: determinar la relación entre los estilos de vida saludable, glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima - 2020. Metodología fue: Tipo descriptivo correlacional. Su muestra estuvo constituida por: 175 adultos de ambos sexos de edades entre 18 a 64 años. Se obtuvo como Resultado: El 82.7% presentó un estilo de vida saludable y solo el 17.7% una condición poco saludable; así mismo, el 77.2% no realizaba actividad física, encontrando que el 52.6% realiza actividad ligera. En cuanto al consumo de alcohol y otras drogas, el 94.2% es saludable; el 76.0% tiene sueño adecuado y el 24.0% tenía una mala calidad de sueño. En cuanto a los hábitos alimentarios, 81.2% es saludable, un grupo de 18.9% no tiene hábitos saludables. Finalmente, el 34.3% tenía un IMC normal, 42.3% presentó sobrepeso y 23.4% presentó obesidad. Conclusión: Esta investigación demostró que el estilo de vida está relacionado a los niveles de glucosa y el IMC de los participantes.

Mamani Y, (30). en su tesis titulada “Determinantes socioculturales frente a los estilos de vida en personas adultas y adultas mayores del distrito José Domingo Choquehuanca, Azángaro 2022”. Objetivo fue: identificar a los determinantes socioculturales frente a los estilos de vida en personas adultas y adultas mayores. Metodología: Tipo cuantitativo, Muestra fue: 129 adultos. Resultados: El 77% tiene una ocupación parcial, el 76% tiene un

ingreso económico menor del mínimo vital, el 68% tiene una vivienda propia, el 71% tienen luz eléctrica, el 53% tienen secundaria, el 81% tienen SIS y el 84% presenta estilos de vida poco saludables. Conclusión: Los determinantes que tienen influencia significativa sobre los estilos de vida fueron las condiciones laborales ($P=0.031$), los ingresos económicos ($P=0.043$), servicios básicos ($P=0.028$), nivel educativo ($P=0.044$), acceso a los servicios de salud ($P=0.016$), tipo de seguro de salud ($P=0.031$), los determinantes no tienen influencia significativa en los estilos de vida de los adultos.

Gonzales C, (31). en su investigación titulada “Estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chíncha 2022”, planteo como objetivo: Determinar los estilos de vida de los trabajadores de empaque del complejo Agroindustrial Beta Chíncha 2022. Su Metodología: Tipo cuantitativo, descriptivo de corte trasversal. Su muestra fue: de 66 trabajadores, se obtuvo como Resultados y Conclusión: Los estilos de vida de los trabajadores 55% (36) tienen estilos de vida no saludables, el 58% (38) realiza actividad física, 42% (28) tienen de 30 a 39 años, y el 59% (39) son de sexo femenino; así mismo, en la dimensión hábitos alimenticios se obtuvo un 56%(37) tiene estilos de vida no saludables, igualmente en la dimensión sueño y descanso un 59%(39) fueron no saludables, el manejo del estrés fue no saludables con un 62% (41), así como en la dimensión cuidados en salud donde un 58% (38) de los trabajadores de empaque tienen estilos de vida no saludables.

Samanez E, Justiniano D, (32). en su investigación. “Estilos de vida durante la pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación OASIS de Villa El Salvador, Lima-2022” obtuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida durante la pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación OASIS de Villa El Salvador, Lima-2022. Su Metodología fue: enfoque cuantitativo. La muestra fue: 119 pobladores. Resultados: En cuanto al estilo de vida, 49,6% predominó el nivel regular, en sexo representan el 60,5 % son mujeres y el 39,5% son varones. En estado civil, el 42% son casados, en grado de instrucción, el 42% tienen secundaria, en condición de ocupación, 46,2% no tienen ocupación, el 37% tienen un trabajo eventual. Conclusiones: En cuanto al estilo de vida, se obtuvo el nivel regular, seguido del excelente, bueno, malo y existe peligro

2.2. Bases teóricas de la Investigación:

El presente trabajo de investigación se fundamenta por las bases del modelo Dahlgren y Whitehead, en su modelo plantea que las principales influencias de la salud se disponen e impactan su teoría en capas, con orientación a los diversos factores sobre la salud, así mismo integramos la base conceptual del modelo de Marc Lalonde que indica que hay cuatro grandes grupos de determinantes, estilos de vida y conductas de salud. Ambos modelos presentados, ayudarán a reconocer los componentes que transgreden nuestra integridad, sobre todo seleccionaremos estrategias que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas. Siendo importante desarrollar conductas dirigidas a la conservación y promoción de la salud (33).



Fuente 1: Marc Lalonde 1974

Modelo de Marc Lalonde: Mediante este modelo se evidencio motivos de mortalidad y morbilidad. Reconociendo sus cuatro categorías los cuales son: **Biología humana;** Son todos los aspectos que conforman el cuerpo humano, incluyendo aspectos tanto físicos como mentales, Describe también cuatro dimensiones: interdisciplinaria, constitucional, carga genética, desarrollo y envejecimiento. Así mismo se denomina que los **Estilos de vida,** son hábitos que desarrollan cada persona de manera individual en su vida cotidiana, tales la inadecuada alimentación, consumo de sustancias nocivas, el sedentarismo, conductas de

riesgo en sexualidad, y la actividad física. Cuando estos factores tienen como resultado enfermedad o muerte, se concluye que el estilo de vida que tuvo la persona influyó en ello (34).

El Entorno; Son factores que afectan al entorno de la persona que influyen decisivamente en su salud, siendo aspectos ajenos al propio cuerpo, sobre los cuales la persona tiene una limitada capacidad de control que influyen sobre la salud. En este grupo se reconocen componentes que pertenecen al ambiente natural y componentes del ambiente social. **Servicios sanitarios;** son entidades que brindan prestación de salud u otros servicios a la persona, familia y comunidad condicionado por variables como la accesibilidad, eficacia y efectividad, centros y recursos, así como la buena praxis y cobertura, entre otros con la finalidad de salvaguardar la salud (35).

Modelo de Dahlgren y Whitehead: En su modelo socioeconómico, presento características no modificables de la persona como: edad, sexo y estilos de vida del individuo las que se encuentran relacionadas con redes sociales y comunitarias en las que la persona se encuentra entrelazada con su entorno familiar y amical; estos se encuentran relacionados con la educación, el ambiente laboral, las condiciones de vida y del trabajo, el empleo, los servicios básicos, la calidad de la vivienda y servicios de calidad de salud (36).

Modelo de Determinantes Sociales de Dahlgren y Whitehead



Figura 2: Dahlgren – Whitehead en 1991.

Enfocándonos en el primero a los factores de estilos de vida individual; aquella población con prevalencia mayor en cuanto a factores de conducta de riesgo los cuales impidan su mejora que produce desequilibrios en el bienestar, incluyendo el alojamiento, las condiciones de trabajo, fundamentales; como también hábitos de fumar, consumo de alcohol, mala alimentación, baja actividad física para escoger un estilo de vida saludable. En el segundo nivel indica los supuestos determinantes intermedios, como las redes sociales y comunitarias influyen en los estilos de vida, y son comportamientos personales, tales como las organización de las de la comunidad, en el tercer nivel se establece los factores relacionados con las condiciones de vida y trabajo, abastecimiento de alimentos y acceso en los servicios, el cuarto nivel se relaciona a todo que involucra condiciones generales, socioeconómicas, culturales y ambientales, todo ello producen un efecto notable cada uno de los niveles de las superficies del modelo planteado por Dahlgren y Whitehead (37).

Los modelos de determinantes de salud constan de tres tipos de determinantes

Determinantes Estructurales: Está conformado por la posición socioeconómica, estructura y clase social, por lo que de ellos depende el nivel educativo la cual tiene mucho que ver con la ocupación y su ingreso económico. El contexto social, económico y político abarcan especialmente sobre el formato social y sobre la distribución del poder y los recursos; corroborando que el nivel de educación define el tipo de trabajo que se pueda adquirir y ésta contribuye en el ingreso económico (38).

Determinantes Intermediarios: Es un conjunto de elementos categorizados en circunstancias materiales, hábitos de vida y de trabajo, accesibilidad a alimentos, etc. Estos actos particulares, también incluye factores psicosociales y biológicos. Generarán un impacto en la equidad en salud y en el bienestar en común todos son diversos según el nivel socioeconómico donde se encuentren (38).

Determinantes Proximales: Se encarga de la conducta personal y las formas de vida que son capaces de promover o dañar la salud. Los determinantes sociales de la salud es una herramienta útil para estudiar los impactos de la salud más relevantes para la población evaluando intervenciones existentes y promoviendo nuevas acciones. Es así que las prácticas en los determinantes de la salud deben ser guiadas, no solo basándose únicamente en la causa de la enfermedad (38)

Bases conceptuales:

Determinantes de la salud: Son principalmente las condiciones en la que vive la población influyen mucho en la salud como, por ejemplo; la pobreza, las desigualdades sociales, la discriminación, la vivienda pobre, la mala alimentación, la escasas y condiciones de trabajo, estas conductas vulneran nuestra salud, causando muertes entre países, por lo tanto, se requiere atención urgente (39).

Estilo de vida: Menciona a un grupo de actitudes y comportamientos que adquieren las personas de manera particular o colectiva en su vida diaria, estos patrones de vida pueden incluir una variedad de factores como: la alimentación, realizar actividad física, la ingesta de sustancias, las relaciones personales. El estilo de vida de una persona puede variar ampliamente puede tener un impacto significativo en su salud logrando alcanzar su crecimiento individual de cada individuo u obstaculizando el nacimiento de enfermedades (40).

Adulto: Son etapas de vida u organismo de una persona desde un punto biológico donde alcanza a desarrollarse teniendo la capacidad de reproducirse y ser independientes. Abarcan las vulnerabilidades y oportunidades durante el ciclo de vida y del desarrollo humano, generalmente se refiere a personas que han superado la adolescencia y han respondido roles y responsabilidades con mayor madures (41).

Así mismo el modelo conceptual de los determinantes de la salud es habitualmente empleado en la actualidad, por ser más extenso y comprensivo y logra acomodarse mejor a diversos factores que intervienen en la producción de las enfermedades actuales. Esta conceptualización de la salud está en las principales divisiones (biología humana, estilos de vida, medio ambiente y sistema sanitario) permite una afinidad más equilibrada al desarrollo de una política de salud.

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y Diseño de la Investigación

Tipo: Cuantitativo porque fue una manera estructurada de recopilar y analizar datos obtenidos de distintas fuentes, con el objetivo de evaluar los datos numéricos medibles y/o estadísticos para trabajar con una población adulta. Siendo un conjunto de estrategias, técnicas y herramientas para investigar y evaluar problemas o preguntas de investigación (42).

Nivel: La investigación fue de nivel descriptivo porque específico características y el rasgo más importante se encargó de describir de manera específica la variable que está relacionada con el estudio siendo como finalidad representar el aspecto de algo o de alguien (43).

Diseño: Es no experimental de una sola casilla porque se utilizó un solo grupo con el objeto de obtener un informe aislado que sirvió para observar de forma particular el comportamiento y seguidamente emitir un informe siendo evaluados sin alterar alguna situación, es decir en su contexto natural para resolver problemas de identificación (44).

3.2 Población y muestra:

Población: La población total es de 300 adultos de la Asociación el Paraíso _Huacho, los cuales deben cumplir con todos los criterios de inclusión y exclusión.

Muestra: Aplicando la fórmula de muestreo aleatorio simple se obtuvo una muestra de 120 adultos. (Anexo N° 4)

3.2. Unidad de análisis

Cada adulto de la Asociación el Paraíso _ Huacho, que formó parte de la muestra y cumplió con los criterios de la investigación.

3.2.1 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Adultos que vivieron más de 3 años en la Asociación el Paraíso
- Adultos, que aceptaron participar en el estudio.

- Adultos, que estuvieron aptos para participar en los cuestionarios como informantes sin importar nivel de escolarización, sexo y condición socioeconómica.

Criterios de Exclusión:

- Adultos que presentaron algún trastorno mental.
- Adultos que presentaron problemas de comunicación.
- Adultos que presentaron alguna alteración patológica.

3.3. Variables. Definición y Operacionalización

VARIABLE	DEFINICION OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	CATEGORIAS O VALORACION
ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD	-----	Estilos de vida	Veces que fuman	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Si fumo diariamente • Si fumo, pero no diariamente • No fumo actualmente, pero he fumado antes.
			Frecuencia que ingiere bebidas alcohólicas	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Dos a tres veces por semana • Una vez a la semana • Una vez al mes • Ocasionalmente • No consumo
			Número de horas que duermen	De Razón	<ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 horas • 08 a 10 horas • 10 a 12 horas

		Frecuencia en que se bañan	De razón	<ul style="list-style-type: none"> • Diariamente • 4 veces a la semana • No se baña
		Usted realiza examen médico periódico.	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Si • NO
		Actividad física en tiempo libre	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar () • Deporte () • Gimnasia ()
		Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Gimnasia suave • Juego con poco esfuerzo • Deporte • Ninguna
	Dieta	Alimentación frecuencia de consumo con mayor frecuencia.	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Carne, huevos, pescado • Fideos, arroz, papa, pan, cereal • Verduras, hortalizas y legumbres • Embutidos, enlatados, lácteos • Dulces, gaseosas • Refrescos con azúcar, frituras

3.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de Datos:

Técnicas:

En el presente informe se utilizó la técnica de la entrevista realizado mediante la autora de la investigación, quien mantuvo la cordialidad, respeto, lenguaje claro y directo, también se utilizó la observación para la aplicación del instrumento.

Instrumentos:

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

Instrumento N° 01

El instrumento fu elaborado en base al cuestionario sobre los determinantes de la salud en el adulto elaborado por la investigadora científica la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana y se basa de 2 partes y de 8 ítems relacionados al estilo de vida (**Anexo N°01**).

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada.
- Los determinantes de la salud de los estilos de vida de los adultos: hábitos personales (Tabaquismo, alcoholismo, actividad física, horas de sueño, frecuencia del baño), Alimentos que ingieren, de los adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, 2024.

Control de Calidad de los Datos:

Validez de contenido:

Se basó mediante exploración de la calificación por medio de criterio de expertos, siendo diez en total, sobre la pertinencia de los reactivos en conjunto al constructo evaluado por dimensiones basado en el control realizado al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

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

Dónde:

- \bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.
- l : Es la calificación más baja posible.
- K : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente **V** de Aiken total es 0,998, indicara la herramienta para verificar si es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en adultos (**Anexo N°02**)

Confiabilidad:**Confiabilidad inter evaluador:**

Basado en el control que se realizó al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación, Se evaluó aplicando el cuestionario a los adultos por la entrevistadora, permitiendo ver que no hay algún cambio, se llevó a cabo a 120 adultos para la evaluación del instrumento.

A través del Coeficiente de Kappa se estudió el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad Inter evaluador (**Anexo N°03**).

3.5 Procedimientos de la recolección de datos:

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se coordinó el permiso a la directiva de la Asociación el Paraíso_ Huacho.
- Se realizó un reconocimiento en la Asociación el Paraíso_ Huacho
- Se coordinó la disponibilidad y el tiempo de la fecha de la aplicación del instrumento para proceder a aplicar el instrumento a cada adulto de la Asociación el Paraíso _ Huacho
- Se informó y se solicitara el consentimiento a los adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, haciendo énfasis que los datos y resultados serán totalmente confidenciales.
- Se realizó lectura de las instrucciones de los instrumentos al adulto de la Asociación Paraíso-Huacho
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán de manera personal y directa.

Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para 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 construyó tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadísticos.

3.6. Principios éticos

Los principios éticos son considerados de acuerdo al reglamento de integridad científica. El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la actividad investigativa ULADECH, católica versión 001, Actualizado por Consejo Universitario con Resolución N° 0277- 2024-CU-ULADECH católica (45).

Durante la aplicación de los instrumentos se respetó y se cumplieron los principios de ética.

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: Se veló por la dignidad, privacidad y diversidad cultural de los adultos.

Cuidado del medio ambiente: Se respetó el entorno, protección de las especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza.

Libre participación por propia voluntad: Los adultos estuvieron informados de los propósitos y finalidades de la investigación en la que participan de tal manera que se exprese de forma inequívoca su voluntad libre y específica.

Beneficencia, no maleficencia: La autora en la investigación con los hallazgos encontrados aseguro el bienestar de los adultos a través de la aplicación de los preceptos de no causar daño, reduciendo efectos adversos posibles y maximizar los beneficios de los adultos.

Integridad y honestidad: La investigadora tuvo la objetividad imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación.

Justicia: La investigadora obtuvo un juicio razonable y ponderable que permitió la toma de precauciones y limite los sesgos, así también, el trato equitativo con todos los adultos.

IV. RESULTADOS

TABLA 2

DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACION EL PARAISO _HUACHO, 2024.

¿Actualmente fuma?	n	%
Si fumo, diariamente	0	0,0
Si fumo, pero no diariamente	84	70,0
No fumo actualmente, pero he fumado antes	23	19,2
No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual	13	10,8
Total	120	100,0
¿Frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?	n	%
Diario	0	0,0
Dos a tres veces por semana	24	20,0
Una vez a la semana	35	29,2
Una vez al mes	24	20,0
Ocasionalmente	37	30,8
No consumo	0	0,0
Total	120	100,0
Número de horas que duerme	n	%
6 a 8 horas	102	85,0
08 a 10 horas	18	15,0
Total	120	100,0
Frecuencia con la que se baña	n	%
Diariamente	14	11,7
4 veces a la semana	106	88,3
No se baña	0	0,0
Total	120	100,0
Usted realiza examen médico	n	%
Si	25	20,8
No	95	79,2
Total	120	100,0
Usted realiza alguna actividad física	n	%
Caminar	46	38,3
Deporte	7	5,8
No realizo	67	55,8
Total	120	100,0
En estas últimas semanas que actividad física realizo	n	%
Caminar	58	48,3
Gimnasia suave	6	5,0
Juegos con poco esfuerzo	8	6,7
Correr	21	17,5
Deporte	8	6,7
Ninguna	19	15,8
Total	120	100,0

Continua...

*DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LA
ASOCIACION EL PARAISO _HUACHO, 2024.*

Concluye.

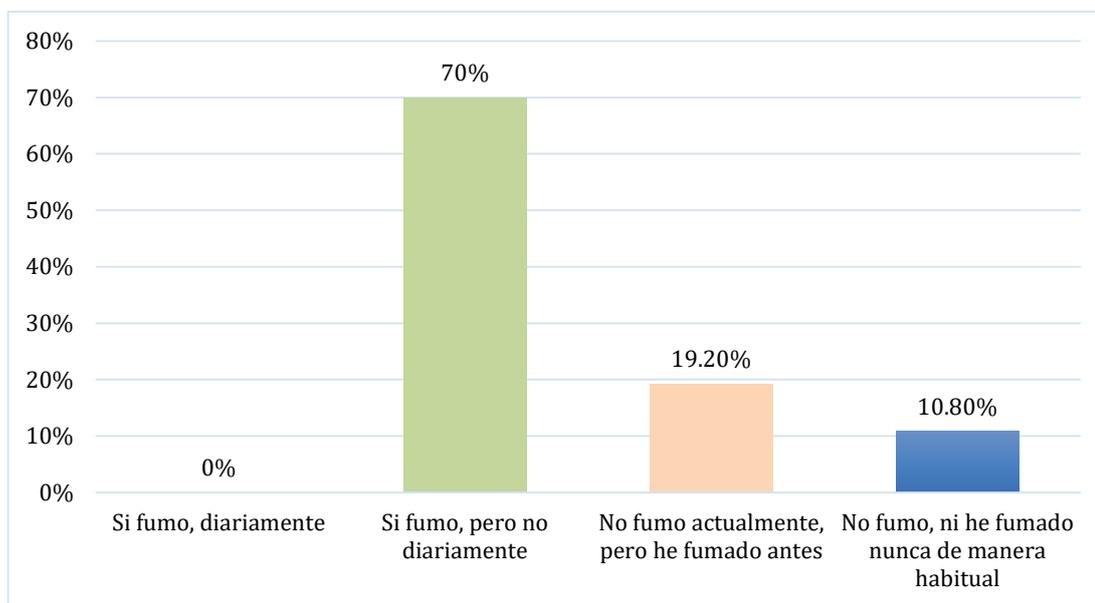
DIETA: ¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos?

Alimentos	Diario		3 o más veces a la semana		1 o 2 veces a la semana		Menos de una a la semana		Nunca o casi nunca		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Fruta	20	16,7%	42	35,0%	46	38,3%	11	10,0%	0	0,0%	120	100%
Carne (Pollo, res, cerdo, etc.)	58	48,3%	45	37,5%	17	14,2%	0	0,0%	0	0,0%	120	100%
Huevos	25	20,8%	43	35,8%	34	28,3%	18	15,0%	0	0,0%	120	100%
Pescado	12	10,0%	42	35,0%	45	37,5%	21	17,5%	0	0,0%	120	100%
Fideos, arroz, papas...	120	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	120	100%
Pan, cereales	0	0,0%	0	0,0%	26	21,7%	38	31,7%	56	46,7%	120	100%
Verduras y hortalizas	35	29,2%	58	48,3%	27	22,5%	0	0,0%	0	0,0%	120	100%
Legumbres	1	0,8%	19	15,8%	42	35,0%	35	29,2%	23	19,2%	120	100%
Embutidos, enlatados	53	44,2%	26	21,7%	24	20,0%	17	14,2%	0	0,0%	120	100%
Lácteos	0	0,0%	13	10,8%	26	21,7%	43	35,8%	38	31,7%	120	100%
Dulces, gaseosas	15	12,5%	36	30,0%	43	35,8%	26	21,7%	0	0,0%	120	100%
Refrescos con azúcar	61	50,8%	39	32,5%	19	15,8%	1	0,8%	0	0,0%	120	100%
frituras	0	0,0%	25	20,8%	42	35,0%	34	28,3%	19	15,8%	120	100%

Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

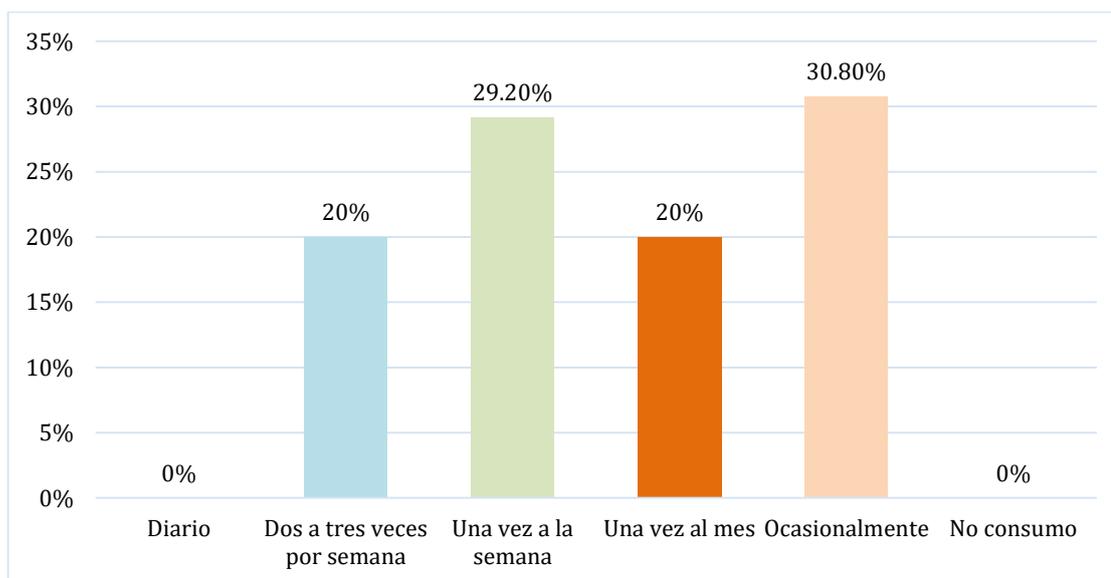
FIGURAS DE LA TABLA 2

FIGURA 1: SEGÚN FRECUENCIA EN QUE FUMAN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



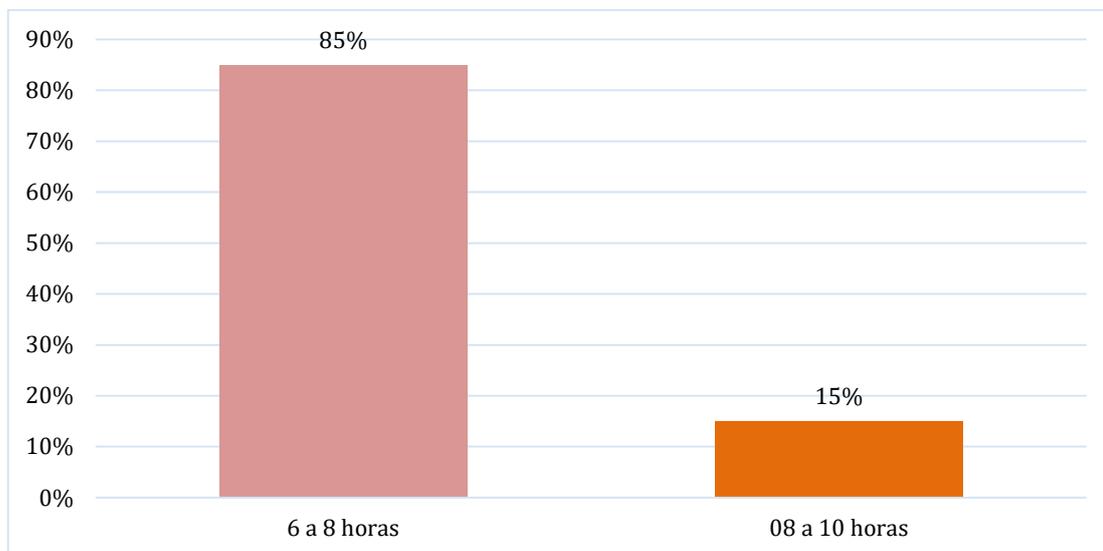
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, 2024.

FIGURA 2: SEGÚN EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



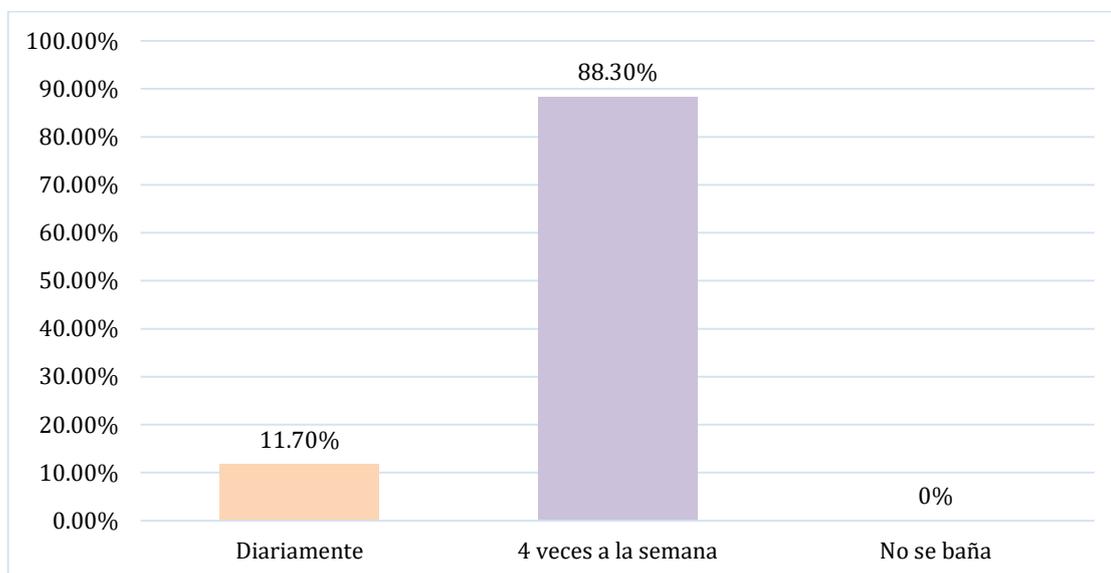
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, 2024.

FIGURA 3: SEGÚN EL NÚMERO DE HORAS EN QUE DUERMEN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



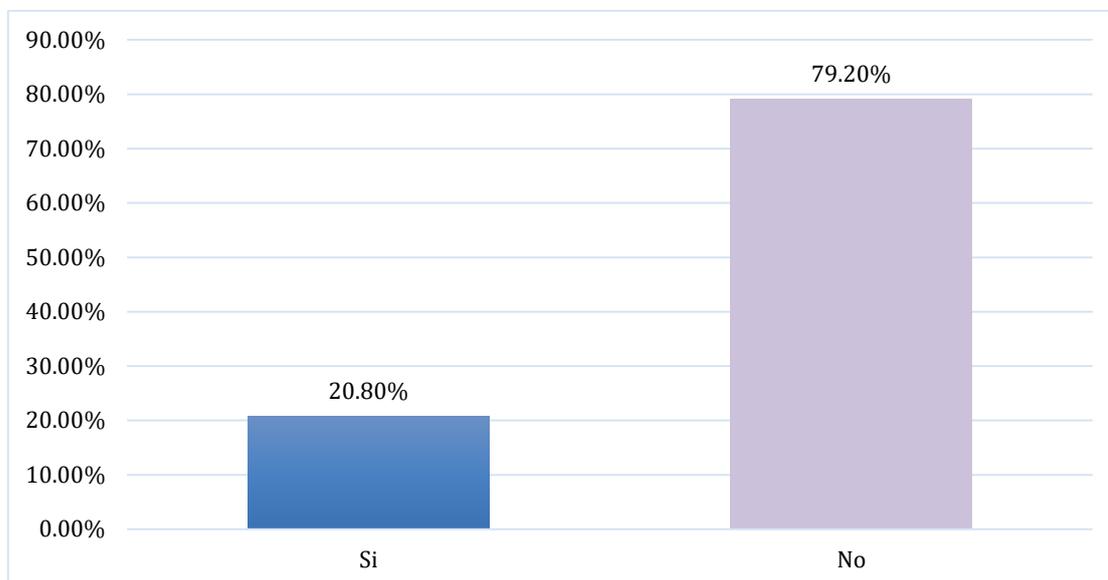
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 4: SEGÚN LA FRECUENCIA EN LA QUE SE BAÑAN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



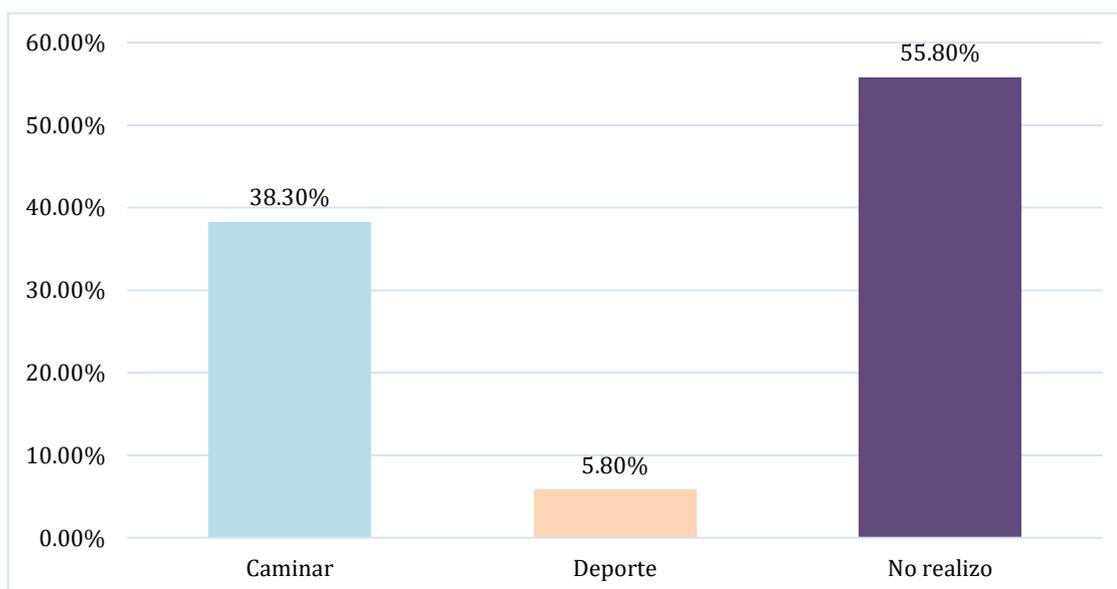
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 5: SEGÚN SE REALIZA ALGÚN EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO, EN UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



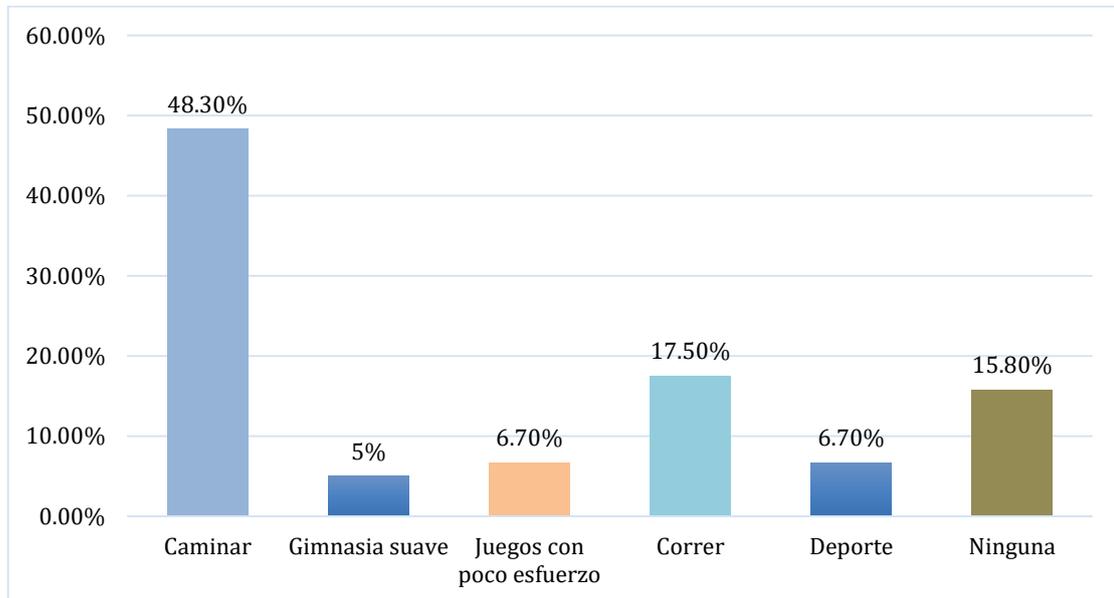
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 6: SEGÚN EN SU TIEMPO LIBRE REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



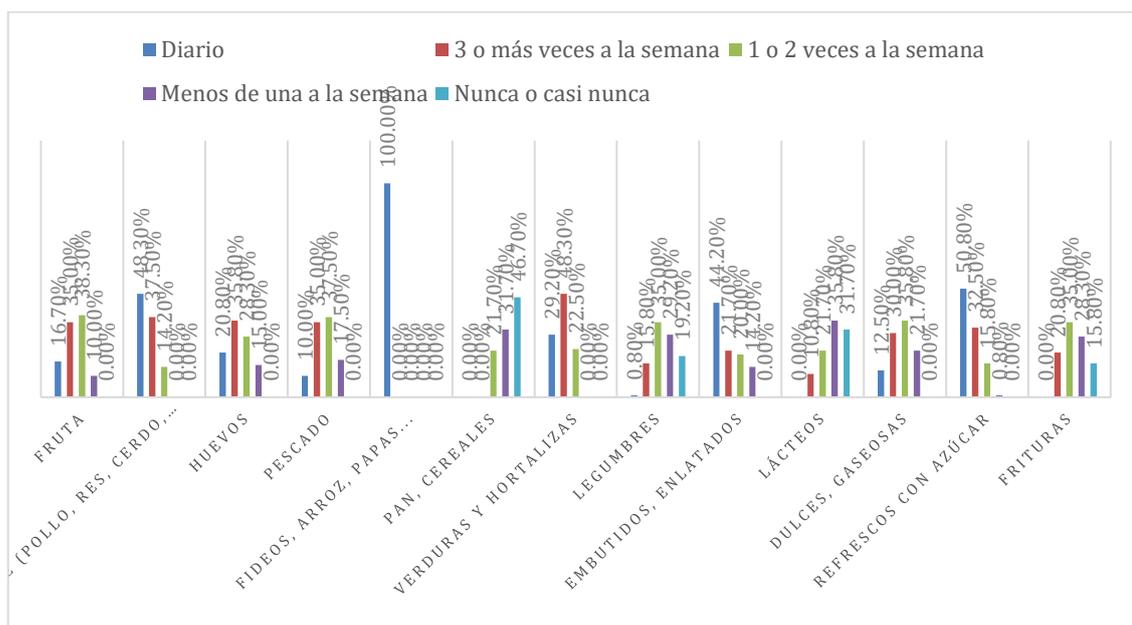
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 7: SEGÚN, ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS DURANTE MAS 20 MINUTOS DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



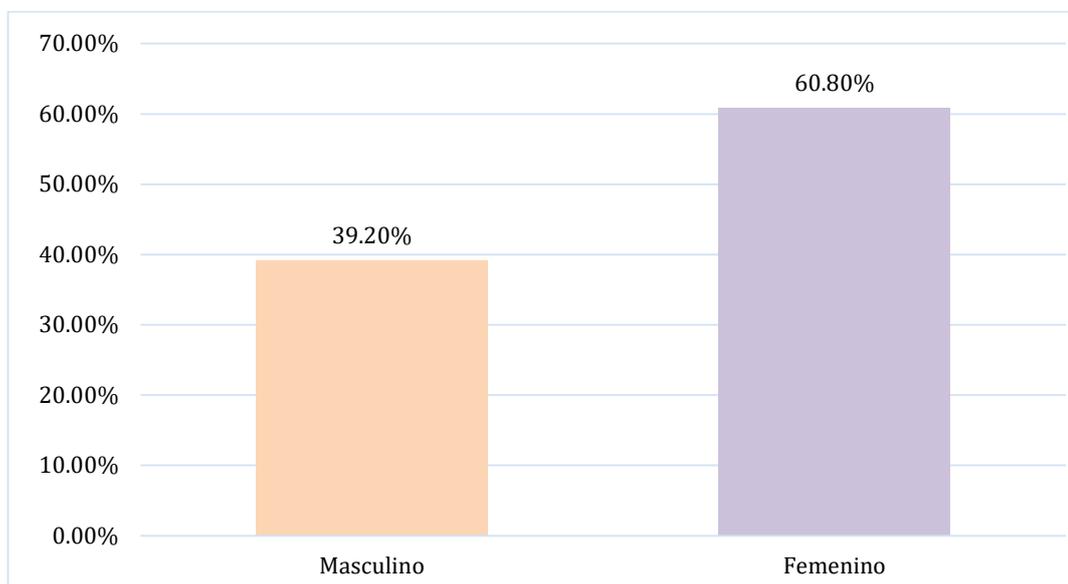
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 8: SEGÚN, FRECUENCIA EN QUE CONSUMEN ESTOS ALIMENTOS LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



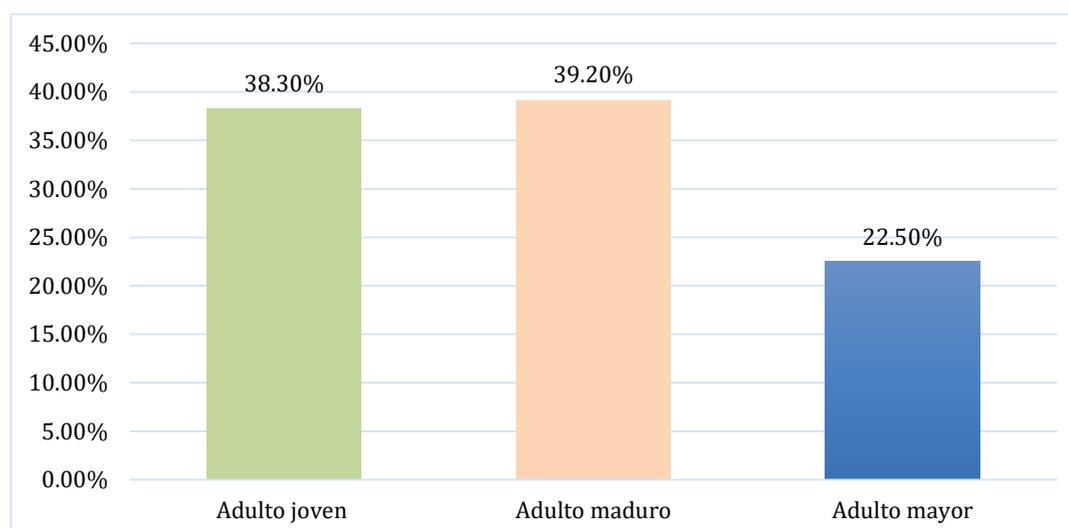
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 9: SEGÚN SEXO DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



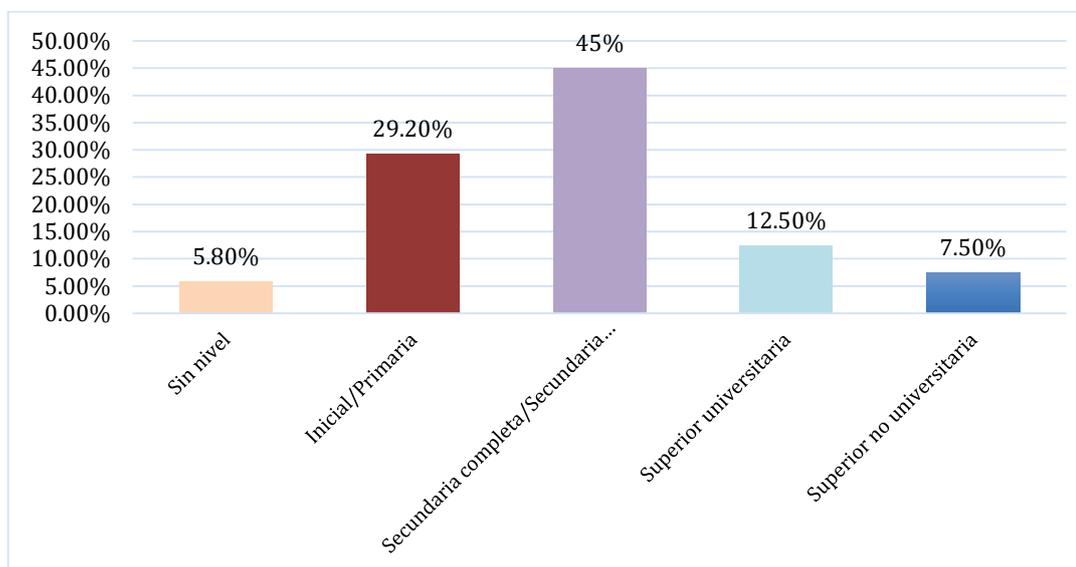
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 10: SEGÚN EDAD DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



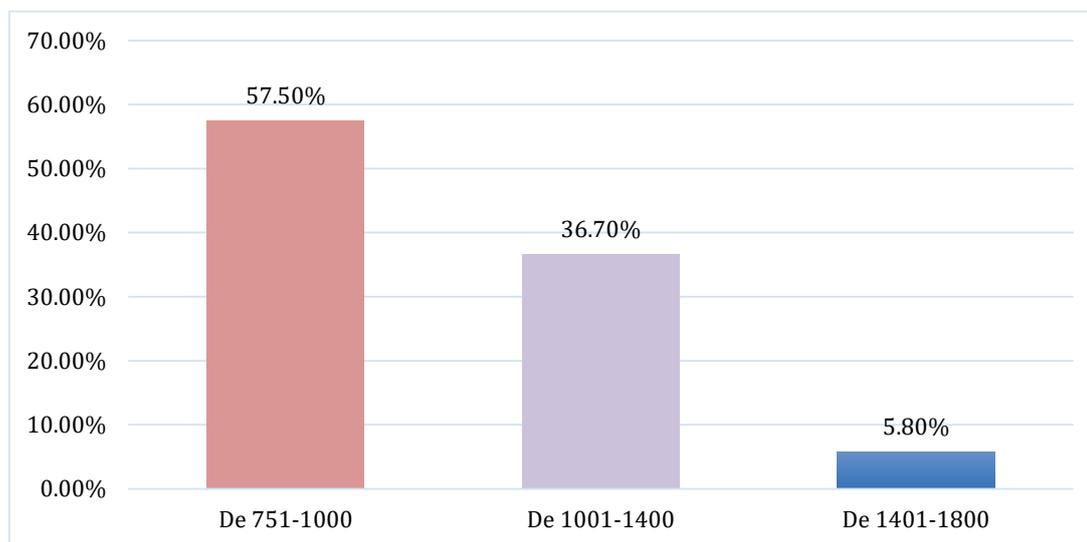
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 11: SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024



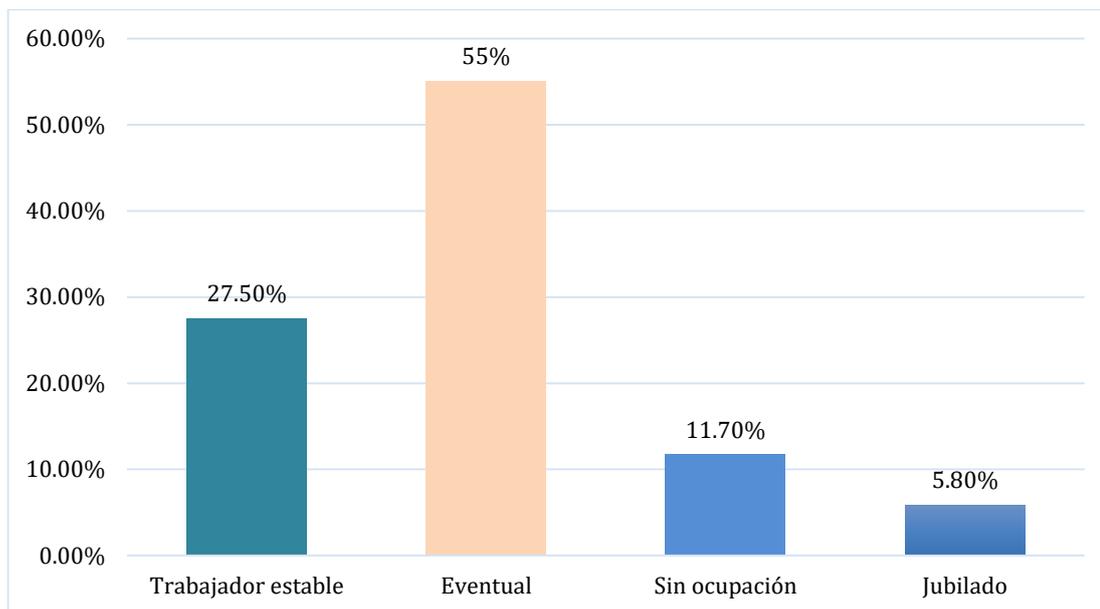
Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 12: SEGÚN SU INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

FIGURA 13: SEGÚN OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024.



Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.

V. DISCUSIÓN:

Tabla 2:

El 70,0% (84) si fuma, pero no diariamente, el 30,8% (37) ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente, el 85,0% (102) duermen de 6 a 8 horas, el 88,3% (106) se bañan 4 veces a la semana, el 79,2% (95) no se realiza examen médico periódico, el 55,8% (67) no realiza alguna actividad física, el 48,3% (58) camino durante más de 20 minutos. Sobre su alimentación; el 100% (120) consumen diariamente fideos, papa el 100% (120), el 48,3% (58) pollo carne, el 44,2% (53) embutidos enlatados, 50,8% (61) refrescos con azúcar, 3 o más veces por semana consumen huevo el 35,8% (34), el 48,3% (58) verduras y hortalizas, 1 a 2 veces por semana consumen fruta 38,3% (46), el 37,5% (45) pescado, el 35,0% (42) legumbres, el 35,8% (43) dulces gaseosas, el 35,0% (42) frituras, menos de una vez a la semana consumen lácteos el 35,8% (43), nunca o casi nunca consumen pan cereales el 46,7% (56).

Respecto al sexo la mayoría son mujeres estos resultados encontrados son similares a la investigación de Samanez E, Justiniano D, (32). titulado “Estilos de vida durante la pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación OASIS de Villa El Salvador, Lima-2022”, donde se encontró que el 60.5% son del sexo femenino. Por otro lado, difiere con la investigación de Ruiz A, (26) titulada “Determinantes de la salud de los adultos en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021” donde concluye que el 51% es son de sexo masculino.

Si comparamos estos resultados encontrados, podemos reafirmar con lo que indica el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2023, donde refiere que en el Perú habitan más mujeres que hombres, siendo un promedio de 16 millones 999 mil (50,4 %) mujeres. (46).

Estos resultados se deben a que al momento de realizar la entrevista se encontró a mujeres en su vivienda donde refirieron que sus esposos se encontraban trabajando y ellas se encargaban de las labores domésticos del hogar, y la crianza de los hijos. Así mismo se considera actualmente a la mujer como fuente de la familia, siendo un gran apoyo y cumpliendo su rol. Si bien los roles de crianza de los hijos y cuidado del hogar siguen presentes, hoy en día las mujeres cumplen otros roles en la sociedad que le ayudan a comprender su valor como persona y como mujer.

Referente a la edad menos de la mitad son adultos maduros, estos resultados similares con el estudio de Chunga S, (27). en su investigación, “Determinantes de la Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023”, donde se reportó que el 35,8% son adultos maduros. Así mismo difiere con lo encontrado por Aranda D, (23). en su investigación, “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021”, donde reportó que el 60% son personas adultas maduras.

Según el Ministerio de Salud, la edad en los adultos maduros inicia de los 30 a 59 años de edad, se tiene en cuenta que en esta edad la persona alcanza el nivel de madurez emocional como biológico para formar su propia familia, desarrollando capacidades para establecer y mantener los vínculos tanto familiares como las relaciones sociales aumentando este el rol fundamental de responsabilidad, ya que siendo padres tiene que proporcionar seguridad y brindar sostenibilidad para su hogar. En esta etapa se enmarca el siglo medio de la existencia, tanto hombre como mujeres mantienen una crisis existencial, cuestionando los logros alcanzados y así analizan lo que es fundamental y comenzar a vivir la otra mitad, a su vez podemos ver que estos adultos están en riesgo de padecer enfermedades como la diabetes e hipertensión entre otras patologías (47).

La edad madura en las personas es una etapa fundamental para la vida ya que en ello definirá nuestro futuro, si a lo largo de la vida hemos construido buenos hábitos, un nivel educativo superior, un trabajo estable con una remuneración digna, se podría decir que se tendrá una vejez tranquila y saludable. De lo contrario la supervivencia será una lucha constante, esto mismo se evidencia en los pobladores de la Asociación el Paraíso donde adultos jóvenes migran a la ciudad de Lima en busca de mejores oportunidades laborales, y así lograr un mejor futuro. Por otro lado, los adultos mayores no tienen estabilidad económica y muchos de ellos no gozan de una buena salud ni buena alimentación lo que los hace vulnerables a cualquier enfermedad, entre ellas el covid 19 que tuvo un gran impacto en esta asociación estudiada, ya que según reportes hubo una disminución considerable de la población adulta mayor.

Respecto al grado de instrucción menos de la mitad tiene secundaria completa/incompleta estos resultados son similares con el estudio de Samanez E, Justiniano D, (32). en su investigación. “Estilos de vida durante la pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación OASIS de Villa El Salvador, Lima-2022”, donde se reportó que el 42% tienen secundaria completa. También se encontró estudios que difieren con la investigación de Azua M, Arteaga A, et al (18). en su investigación “Determinantes

Sociales de Salud en adultos de la Parroquia Unión del Cantón Jipijapa, Ecuador, 2023” donde se encontró que el 95% de los adultos cuentan con instrucción secundaria completa.

Por otro lado, el grado de instrucción de una persona es el grado más alto alcanzado en los estudios, también incluye los estudios incompletos. Cabe mencionar que los analfabetos son considerados como personas que no saben leer ni escribir. Por lo tanto, el nivel de educación se puede utilizar con fines de clasificación y selección para clasificar a las personas en grupos. Por ejemplo, solo puede solicitar puestos de trabajo entre personas con el mismo nivel de educación. Por lo tanto, es más probable que las personas más educadas aterricen en trabajos más diferenciados y mejor pagados (48).

Así mismo el Jurado Nacional de Elecciones (JNE) la Dirección de Registros, Estadística y Desarrollo Tecnológico en el año 2022, informa de la población según el grado de educación alcanzado, personas analfabetos en hombres de 74,6%, mujeres de 25,4%, el analfabetismo tiene un mayor porcentaje en área rural de 20,7% que en el área urbana es 4,7%; primaria incompleta en el varón es de 45,5% y mujer de 54,5%; primaria completa el 53,3% mujeres y 46,7% varones; alcanzaron secundaria incompleta con el 51,3% hombre y mujer de 48,17%; secundaria completo los hombres de 52,6% y mujeres de 47,4%; superior incompleto con 48,5% varón y mujer 51,5%; superior completo las mujeres de 49,6% y varones de 50,4% (49).

El nivel educativo juega un papel importante en la vida de una persona porque no solo favorece en encontrar un mejor puesto de trabajo o establecerse económicamente, sino que también fomenta el empoderamiento individual siendo un pilar fundamental que tiene un impacto en el progreso y el desarrollo personal. Como resultado, se presentan mejores oportunidades laborales, y se obtiene una remuneración adecuada para sostener al núcleo familiar (50).

Por lo tanto, el grado de instrucción es una pieza fundamental en la vida de una persona ya que nos llevara a competir ante la sociedad, teniendo acceso a un trabajo mejor remunerado. De lo contrario estaremos expuestos a largas horas laborales con un salario por debajo del mínimo. La asociación el Paraíso no es ajena a esta realidad ya que muchos no han dado prioridad a la educación y solo un porcentaje mínimo tienen grado de instrucción superior logrando mejores oportunidades. A diferencia de aquellos que no toman con responsabilidad la educación como algunos padres de esta asociación que optan por mandar a sus hijos a trabajar al campo para así poder tener un ingreso adicional, siguiendo con la costumbre que primero es el trabajo repitiendo el ciclo de vida de ellos, donde los hijos

recibirán como herencia las propiedades del padre siendo su única fuente de ingreso.

Otro de los motivos es por el tema de sus hijos no pueden seguir estudiando, tienen que criarlos, atender al esposo cuando llega de trabajar, hacer los quehaceres del hogar, ser familias numerosas con bajos recursos económicos y deseos de superación no motivados. Por lo que podemos afirmar que en su mayoría no son profesionales y por ende no pueden aspirar a mejores condiciones de trabajo. Si su instrucción no ha llegado al grado superior.

Referente al ingreso económico más de la mitad tiene ingreso económico de 750-1000 soles y trabajo eventual, estos resultados encontrados se asemejan con lo investigado por Aranda D, (23). en su investigación “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021”. donde se encontró que el 50% tiene ocupación eventual y su ingreso económico familiar es de 750-1000 nuevos soles.

Estos mismos resultados difieren con lo investigado por Chunga S, (27). en su estudio “Determinantes de la Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023”, donde concluyo que el 54,2% tienen un ingreso económico menor de 750 soles, y el 57,5% poseen un trabajo estable

En cuando, la ocupación de una persona, hace una referencia a lo que se pueda dedicar nos habla de una ocupación que tiene un tiempo parcial o completo siendo el conjunto de funciones, obligaciones, actividades o tareas que desempeña un individuo en su empleo, oficio o puesto, independientemente de la actividad económica que se realice en el lugar donde éste trabaje y de las relaciones que establezca con los demás trabajadores (51).

Así mismo a nivel nacional, en el primer trimestre de 2024, la tasa de desempleo fue de 6,4%. Cabe indicar que el desempleo afectó más a las mujeres (7,6%) que a los hombres (5,4%). Además, la tasa de desempleo fue mayor en los (12,5%) y los que tienen educación superior universitaria (8,5%) (52).

Por lo tanto, el ingreso económico y la posición social alta, y van a repercutir como un escudo ante la enfermedad. Es así, que cuanto más bajo sea el nivel social, la esperanza de vida es menor y existe mayor frecuencia de enfermedades. ya que determina el nivel de vida y el poder adquisitivo de tu familia. En términos simples, se refiere a la cantidad total de ingresos que recibes durante un período determinado (53).

Respecto al sueldo básico, el Instituto Nacional de Economía informo que el monto del sueldo mínimo subió de un básico de 930 soles a 1 025 soles. a la fecha, monto fijado desde mayo de 2022. A este sueldo base se suele reducir el monto correspondiente al AFP que varía su porcentaje según el salario recibido (54).

Así mismo el grado de instrucción y el deficiente ingreso económico afecta el estado de salud de los adultos, el no tener un grado de instrucción superior conlleva a la toma de malas decisiones en cuanto a los estilos de vida y hábitos que pongan en peligro la salud, además, influyen a no poder conseguir buenos empleos de tal manera no generar un buen ingreso económico para poder satisfacer necesidades básicas, es así, que en cuanto más inferior sea el ingreso económico mucho menor es la esperanza de vida conllevando a contraer enfermedades con mayor frecuencia.

Es por ello que a menor instrucción educativa es difícil encontrar un trabajo estable por la falta de estudios superiores culminados, viéndose obligados a aceptar cualquier trabajo disponible, sin acceso a beneficios o seguro de accidentes, es por ello que algunos adultos optan por criar animales para posteriormente venderlos y poder obtener un ingreso adicional para abastecer su hogar. En cuanto a la ocupación tienen un empleo eventual ya que son obreros el cual mencionan que es un trabajo forzoso y agotador ya que su trabajo es estar bajo el sol, dedicándose también a la agricultura y ganadería.

Las limitaciones que han tenido repercusión en este estudio es la falta de oportunidades de formación educacional para las personas que no culminaron sus estudios secundarios lo cual las autoridades deberían implementar talleres educativos: manualidades, carpintería, entre otros, logrando generar un ingreso que les permitirá contar y cubrir los gastos de sus necesidades básicas.

Así mismo en este estudio encontramos que la mayoría fuma, pero no diariamente y menos de la mitad ingiere bebidas alcohólicas, estos resultados difieren con el estudio de Chunga S, (27). en su investigación, “Determinantes de la Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023” donde se observa que el 97,5% de los adultos no fuma ni ha fumado anteriormente, y el 75,8% consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente. Otro estudio que difiere con lo investigado es de Aranda D, (23). en su investigación, “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021”, donde se reportó que el 83,00% consume bebidas alcohólicas ocasionalmente.

Cuando nos referimos al concepto de fumar nos indica que es la acción de aspirar el humo por la boca que es producido por un elemento de combustión, el tabaco con el tiempo y habito constante causará daño afectando sus vías respiratorias principalmente en los pulmones. El fumar tabaco y la nicotina, en exceso son totalmente nocivos para la salud, aunque la nicotina en sí no produce cáncer genera adicción, el humo del tabaco contiene al

menos 69 sustancias químicas cancerígenas, representando al menos el 30% de todas las muertes por cáncer. El haber iniciado con este hábito puede conllevar a consecuencias que no solo perjudica a su nivel perceptivo de la persona misma, sino también, al resto de personas quienes lo rodean (55).

La OMS menciona que el consumo de alcohol representa una gran cantidad de muertes y más de las tres cuartas partes de dichas muertes corresponde al hombre, cuando una persona esta embriagada se pone violenta en efecto, el consumo del alcohol nocivo representa cierto porcentaje en cuanto a la carga de morbilidad y puede causar daño a su propia familia y a las demás personas que los rodea, así mismo causa problemas con el hígado llevándolos a tener y/o padecer de cirrosis hepática, enfermedades cancerígenas, para ello es de manera indispensable que se puedan intensificar las acciones para prevenir las amenazas que conlleva el consumo del alcohol (56).

Ante esta realidad se considera de gran importancia llevar una vida saludable con buenos hábitos, así poder evitar contraer diversas enfermedades. Los adultos en esta asociación refieren haber adquirido el habito del consumo de tabaco, pero no lo han convertido en una costumbre, en cuando al consumo de bebidas alcohólicas, refieren realizarlo ocasionalmente, ya sea por un día festivo o cumpleaños de algún familiar, evidenciando que tienen conocimiento sobre los factores de riesgo al consumo de sustancias nocivas.

Otro factor de importante en este estudio son las horas de sueño y el aseo personal donde los resultados obtenidos fueron que la mayoría duermen de 6 a 8 horas, y se bañan 4 veces a la semana, encontrando similitud con lo investigado por Gómez M, (24). en su estudio “Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_Tacna, 2021” donde reporto que el 78% se baña 4 veces a la semana, y el 84% duerme de 06 a 08 horas.

También se encontró que este estudio difiere con la investigación de Aranda D, (23). en su estudio, “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021” se reportó que el 100,00% de los adultos se bañan diariamente, y el 63,00% duermen de 6 a 8 horas.

En cuando las horas de sueño son una necesidad humana básica y se caracterizan por un estado de conciencia en el que la cognición y la respuesta del individuo al entorno se deterioran y tienen efectos fisiológicos, una de las acciones más importantes para que una persona pueda tener una buena salud, de acuerdo a los estudios realizados demuestran que

no dormir las horas suficientes puede llegar a contraer una serie de problemas tales como el incremento del riesgo de la hipertensión y este se da comúnmente en los adultos. El no dormir bien genera también enfermedades cardiovasculares y otros problemas neurológicos, además de ello el dormir bien permite al cuerpo que pueda generar una cierta cantidad de hormonas de crecimiento y otras hormonas que se liberan durante las horas de sueño (57).

Respecto al número de horas que duermen los adultos es un promedio de 6 a 8 horas diarias, en ocasiones suele ser menos tiempo ya se levantan temprano para realizar las actividades que están programadas para su vida diaria, como ordeñar leche de sus vacas, ir a sus chacras y acudir a sus trabajos que se encuentra lejos del lugar de donde viven, refieren llegar agotados de su rutina tratan de descansar para el día siguiente continuar con sus labores. En el caso de las mujeres se despiertan temprano para preparar el desayuno para su familia, enviar a los hijos al colegio y realizar las compras diarias.

Así misma higiene personal se define no sólo como sinónimo de limpieza sino también de salud. La poca o falta de higiene no pasa desapercibida. Es una práctica que debería adquirir gran importancia en la vida de las personas ya que la ausencia de la misma puede contraer importantes consecuencias negativas para el organismo y la sociedad en su conjunto. Gracias a la práctica de la higiene se ha prevenido muchas enfermedades y en muchos casos los porcentajes han disminuido de manera considerablemente. Haciendo referencia a la medicina que tiene como propósito la prevención de enfermedades y la conservación de la salud, ya sea evidenciado desde los aspectos personales como los ambientales. Concretamente el término higiene se refiere a aquellas prácticas que incluyen la limpieza y aseo personal, de hogares y espacios públicos (58).

Tanto como las horas de dormir y el aseo personal son factores importantes en la vida cotidiana de una persona ello nos conllevará a tener una vida saludable y activa, previniendo diversas enfermedades. En este estudio encontramos que los adultos son vulnerables ante estos factores ya que refieren que no cuentan con el servicio de agua potable diariamente, también referían que en tiempos de frío, omitían esta actividad, por temor a enfermarse de las vías respiratorias, por lo que la frecuencia de baño disminuye a 2 o 3 veces por semana. Sin embargo, indican que no descuidan su aseo personal, lo cual son conscientes de las consecuencias de no bañarse, esto se ve reflejado en los resultados donde no se encontró que ningún adulto optó por no bañarse.

Otro resultado encontrado fue que la mayoría de los adultos no se realizan un examen médico periódico, donde se asemeja con lo investigado por Gómez M, (24). en su estudio

“Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021”, donde menciona que el 70% de los adultos no realizan examen médico. Se observa también que difiere con lo investigado por Ruiz A, (26). en su estudio “Determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021” donde se observa que 100% de los adultos se realiza un examen periódico en el establecimiento de salud.

Por lo tanto, el examen médico periódico es un análisis perfeccionado, ambulatorio e individualizado, que es realizado por un grupo multidisciplinario, sirve para obtener un análisis detallado del estado de salud psicofísica de la persona, donde se evalúa todo el cuerpo para el diagnóstico oportuno de las enfermedades, incluso aquellas enfermedades silenciosas que aún no han presentado síntomas, ayudando también a prevenir las enfermedades a las que cada persona está expuesta (59).

Así mismo debemos tomar con mucha responsabilidad el chequeo médico, ello nos permitirá identificar los factores de riesgo que pueden ser modificables, en muchos casos desarrollar enfermedades son la consecuencia de malos hábitos en los estilos de vida, también pueden ser hereditarios. Siendo de gran importancia realizarse un chequeo médico donde la prevención y la inversión en nuestra salud nos permitirá tener una mejor calidad de vida y evitar enfermedades a futuro.

Cabe mencionar que un chequeo médico a tiempo puede salvar vidas, detectando a tiempo cualquier enfermedad que aqueje la salud. Sin embargo, los adultos de esta asociación no tienen una buena cultura de prevención ante las enfermedades, ya que no toman con responsabilidad su salud, también porque el puesto de salud, no se encuentra completamente implementada para una atención y tienen que viajar al hospital del centro de Huacho, y solicitar su turno correspondiente para una atención, muchos de ellos por el tema de tiempo y falta de recursos económicos no se realizan examen médico periódico. Convirtiéndose en personas vulnerables a desarrollar enfermedades crónicas como diabetes mellitus, cáncer, entre otras patologías, afectando gravemente su salud.

En relación a la actividad física más de la mitad no lo realiza, y menos de la mitad camino durante 20 minutos estas últimas semanas estos resultados son similares con la investigación realizado por Fernández A, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, Becerra K (20). en su tesis “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita - Brasil 2021, donde concluyo que el 55% no realiza actividad física. Por otro lado, difiere con lo investigado por Chunga S, (27). en su investigación, “Determinantes de la

Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023”, donde concluye que el 45,8% realiza actividad física, y el 31,6% ha realizado gimnasia suave en las dos últimas semanas.

En cuando la actividad física es el un conjunto de movimientos de cuerpo, que genera un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. Realizarlo conlleva a disminuir riesgo de enfermedades como la hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, ACV, diabetes, cáncer. Se recomienda 20 minutos diarios como mínimo para un buen desarrollo de este hábito. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora nuestra la salud. Entre estas actividades físicas está el caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad que nos ayudara a regular, prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles y permite mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (60).

Por lo tanto, la actividad física es una fuente importante para una vida saludable el mantenerse activo, nos ayudara a gozar de una buena salud, evitando enfermedades a futuro muchos de los adultos de esta asociación no toman conciencia de la importancia de su salud refieren no tener tiempo para poder realizar esta actividad por motivos de su trabajo, crianza y su hogar, y un porcentaje mínimo optan por realizar caminatas largas para mantenerse físicamente activos favoreciendo su salud y rendimiento laboral, así como también les permite mantener un estado mental equilibrado.

En cuando la alimentación de los adultos consumen diariamente fideos, papa el 100% (120), el 48,3% (58) pollo carne, el 44,2% (53) embutidos enlatados, 50,8% (61) refrescos con azúcar, 3 o más veces por semana consumen huevo el 35,8% (34), el 48,3% (58) verduras y hortalizas, 1 a 2 veces por semana consumen fruta 38,3% (46), el 37,5% (45) pescado, el 35,0% (42) legumbres, el 35,8% (43) dulces gaseosas, el 35,0% (42) frituras, menos de una vez a la semana consumen lácteos el 35,8% (43), nunca o casi nunca consumen pan cereales el 46,7% (56).

Estos resultados son similares con lo investigado por Cansino M, (28). en su investigación “Los determinantes de la salud y estilos de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario Villa Convivium_Lima,2021”, reporto que los adultos consumen diariamente el 53% (63) carne, el 55 % (66) fideos, arroz y papa, el 50% (60) pan y cereales, refrescos con azúcar el 35% (42); 1 o 2 veces a la semana el 48% (57) pescado, el 33% (39) legumbres, 58% (69) dulces, gaseosas, el 45% (54) frituras. De igual manera se asemejan

con el estudio de Gómez M, (24). titulado “Los Estilos de Vida como Determinante del Estado de Salud del Adulto de La Asociación los Geraneos_ Tacna, 2021”, donde los adultos refieren que el 54% refiere consume carnes, el 52%, consume huevos 3 o más veces a la semana y el 44% refiere que consume pescado 1 o 2 veces a la semana, 3 o más veces a la semana, consumo de verduras, hortalizas, legumbres el 40%, legumbres el 32% embustidos, enlatados.

Así mismo difiere con lo investigado por Aranda D, (23). en su estudio, “Determinantes de la salud de la persona adulta del Asentamiento Humano Alan Perú – Piura, 2021” el 53,0% consumen carne 1 o 2 veces a la semana, el 63,00% consumen huevo 1 o 2 veces a la semana, el 55,00% consumen verduras y hortalizas 3 o más veces a la semana, el 58,00% consumen legumbres 3 o más veces a la semana, 53,00% de los adultos consumen embutidos menos 1 o 2 veces a la semana, 51,00% consumen lácteos a 1 o 2 veces a la semana, el 51,00 % consumen dulces gaseosas 1 o 2 veces a la semana, el 61,00% consumen refrescos con azúcar 3 o más veces a la semana.

Por lo tanto la OMS indica que los alimentos son todas sustancias naturales, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo, una dieta sana ayuda a protegernos de la malnutrición de todas las maneras posibles tales como las enfermedades no transmisibles entre ellas se encuentran clasificadas enfermedades tales como: la diabetes, enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, cabe añadir que en todo el mundo las dietas insalubres y la falta de actividad física se encuentran como los principales factores que ponen en riesgo la salud (61).

Es por ello que la alimentación es de mucha importancia ya que en combinación con la actividad física un peso adecuado es una de las maneras de poder ayudar al cuerpo, para que este se mantenga fuerte y sano, ya que lo que se come día a día puede influir a que se tenga un buen sistema inmunitario. El no tener una alimentación balanceada conlleva a la malnutrición donde abarca la desnutrición, los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (62).

En cuando los adultos de la Asociación el Paraíso refieren no tener una alimentación balanceada por motivo que no tienen un mercado cerca de su población, y las tiendas muchas veces no tiene verduras o alguna fuente de proteína diario, por lo que se le hace más practico consumir alimentos enlatados, se observó también falta de educación nutricional, hábitos y

costumbres adquiridas.

Otra de las limitaciones que representan en este resultado es la falta de acceso a la atención inmediata de los servicios de salud cuando lo requieran, así poder acceder a tratamientos médicos y ser atendidos cuando sea de urgencia, por otro lado, mejorar la accesibilidad de los servicios integrales que conforman el sistema sanitario disminuyendo los problemas de mortalidad y morbilidad más prevalentes en la población.

VI. CONCLUSIÓN

- En los estilos de vida como determinante de la salud, se encontró que la mayoría se baña 4 veces a la semana, duermen de 6 a 8 horas, no se realiza examen médico periódico, si fuma, pero no diariamente, y más de la mitad realizan actividad física, y menos de la mitad ingiere bebidas alcohólicas ocasionalmente y camino durante 20 minutos estas últimas semanas. Sobre su alimentación; el 100% (120) consumen diariamente fideos, papa, el 48,3% (58) pollo carne, el 44,2% (53) embutidos enlatados, 50,8% (61) refrescos con azúcar, 3 o más veces por semana consumen huevo el 35,8% (34), el 48,3% (58) verduras y hortalizas, 1 a 2 veces por semana consumen fruta 38,3% (46), el 37,5% (45) pescado, el 35,0% (42) legumbres, el 35,8% (43) dulces gaseosas, el 35,0% (42) frituras, menos de una vez a la semana consumen lácteos el 35,8% (43), nunca o casi nunca consumen pan cereales el 46,7% (56).

VII. RECOMENDACIONES:

- Informar los resultados a las autoridades de la Asociación el Paraíso Huacho
- Sensibilizar sobre la importancia de estilos de saludables a las autoridades y dirigentes para puedan implementar programas de gestión que fomenten conductas saludables del adulto para que se pueda desarrollar jornadas saludables a través de las actividades recreativas y la promoción de la salud.
- Se recomienda fomentar la realización de la investigación siguiendo la línea de investigación y seguir indagando sobre el tema para que se pueda incluir nuevas variables que expliquen porque los adultos adoptan este estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. 2022 Paho.org. [citado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
2. World Health Organization. Regional Office for Europe. Healthy living : what is a healthy lifestyle? [Internet]. Copenhagen; 2020 [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
3. Antoñanzas A, Gimeno,L. Social determinants of health and their influence on the incidence of COVID-19. Una revisión narrativa. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2022. [citado 16 de abril de 2024] Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2022000100004
4. Organización Panamericana de la Salud. Situación de la diabetes según datos del Sistema de Vigilancia, Perú 2023. [citado 16 de abril de 2024] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
5. Organización Panamericana de la Salud. Curso de vida saludable [Internet].2020 [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
6. Organización Panamericana de la Salud. 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. 2023; 1(1). [citado 16 de abril de 2024] .Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
7. Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas. [Documentado en Internet]. 2023. [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-brasil>
8. Revista digital Medec. La diabetes es la segunda causa de muerte en Ecuador [Documentado en Internet].2022 [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://medec.ec/edicion-44-febrero-2022/>
9. Martínez A, Leiva A, Petermann Fanny, Morales C. ¿Cómo ha cambiado el perfil epidemiológico en Chile en los últimos 10 años? Rev. Méd .[Página en internet] Chile;

- 2021 [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872021000100149
10. Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas. [Internet]. 2023 [citado 16 de abril de 2024]. Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-chile>
 11. Centro Nacional de Planeamiento Estratégico. Más de 16 millones de peruanos fueron afectados por crisis alimentaria. 2023. [citado 16 de abril de 2024] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ceplan/noticias/737133-mas-de-16-millones-de-peruanosfueron-afectados-por-crisis-alimentaria>
 12. World Health Organization. El Pacto Mundial contra la Diabetes. 2021. [Página de internet] [citado el 16 de abril 2024].Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54682>
 13. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Condiciones de vida. [Página en Internet] Perú. 2023 Gob.pe. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin-condiciones-de-vida-oct-nov-dic2023.pdf>
 14. INEI. Situación de la población adulta. 2023. [Documentado en Internet]. Gob.pe. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/926048-el-78-9-de-la-poblacion-adulta-mayor-presenta-algun-problema-de-salud-de-manera-cronica>
 15. Grupo de Trabajo Multisectorial – PNA. Plan Nacional de Accesibilidad. 2023 [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.conadisperu.gob.pe/wp-content/uploads/2018/01/Plan-Nacional-de-Accesibilidad.pdf>
 16. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable. 2022 [Citado el 17 de abril del 2024] 1(1). Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55301/OPSLEGDHdhs8210001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 17. Red de Salud, Huaura – Oyon. [Documentado en Internet] 2023. [citado el 17 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.hdhuacho.gob.pe/WEB_MICRORED/BOLETIN/2023/Boletin_Red_Huaura_Oyon2023_SE_05.pdf

18. Azua M, Arteaga A, Jaramillo A. Determinantes sociales de salud en adultos de la parroquia la Unión del cantón Jipijapa. MQRInvestigar. 7(4):1050–61. Investigarmqr.com. 2023. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/749/2962>
19. 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. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. [Para optar el grado de Licenciatura en Nutrición]. [citado el 16 de abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17777>
20. Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021. Implementando la teoría de Nola Pender [Internet]. Universidad Simón Bolívar; 2021. [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/ad0638c3-30a8-4ba5-aed0-58c394eb60c8/content>
21. Ruiz M, Jiménez V, Alcántar L, Álvarez A, Paniagua S. Estilo de vida y nivel de riesgo para diabetes en adultos de Morelia, Michoacán, México, 2022. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Facultad de Enfermería, Michoacán, México. [Internet]. Com.py. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/279/280>
22. Colman R. Determinantes de la salud en diabetes tipo II de una población de atención primaria centro urbano, Paraguay – 2019. Universidad Internacional Tres Fronteras, Paraguay 2019. [Citado 22 Mayo 2024]; Disponible en: <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/363/314>
23. Aranda D. Determinantes de la salud de la persona adulta del asentamiento humano Alan Perú - Piura, 2021. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. [citado el 18 de abril de 2024] Disponible en https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32179/DETERMINANTES_SALUD_ARANDA_JIMENEZ_DEBRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Gomez M, Alexandra M. Los estilos de vida como determinante del estado de salud del adulto de la asociación Los Geraneos_ Tacna, 2021. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2022. [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]

- [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30567/DETERMINANTE_BIOSOECONOMICOS_PERSONA_ADULTA_MARCOS_GOMEZ_MARDGIORY_ALEXANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Bautista O. Factores socioculturales y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado Ñunya Jalca - Amazonas, 2022. Universidad Señor de Sipan, 2023. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Enfermería] [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11263/Bautista%20Palamino%20Osmar%20Cristian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 26. Ruiz A, Determinantes de la salud de los en el Centro de Salud Candungos – Amazonas, 2021”. Universidad Cesar Vallejo. [Tesis para optar el grado de Maestro en gestión de los servicios en salud]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79775/Ruiz_MAGSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 27. Chunga S. Determinantes de la Salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal_Catacaos_Piura, 2023. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33200>
 28. Cansino M. Los determinantes de la salud y estilo de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario villa convivium_Lima, 2021. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2021. [Para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23091>
 29. Atoc N, Hurtado C. Estilos de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta, Lima, 2020. Universidad Peruana Unión. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición Humana]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3293/Noelene_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
 30. Mamani Y. Determinantes socioculturales frente a los estilos de vida en personas adultas y adultas mayores del distrito José Domingo Choquehuanca, Azángaro 2022. Universidad Nacional del Altiplano. [Tesis para optar Licenciatura en Nutrición Humana]. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3578023>

31. Gonzales C. Estilos de vida en los trabajadores de empaque del Complejo Agroindustrial Beta Chincha 2022. Universidad Privada San Juan Bautista. [Tesis para optar Licenciatura en Enfermería]. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/4000>
32. Samanez E, Justiniano D. Estilos de vida durante la pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación OASIS de Villa El Salvador, Lima-2022. Universidad María Auxiliadora. [Tesis para optar Licenciatura en Enfermería]. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/869/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. The Canadian Encyclopedia. Marc Lalonde. Artículo. 2023. [Internet]. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/marc-lalonde>
34. Valles A. Modelos y Teorías de Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339662890_Modelos_y_Teorias_de_Salud_Publica
35. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Revista en internet]. 2020 [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
36. Olalla A. Determinantes de salud [Internet]. Artículo. 2022 [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://lafisioterapia.net/determinantes-de-salud/>
37. Instituto de salud. Programa de Bienestar Navarra. 2022 - 2024 [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/15452667/Programa+Bienestar+Emocional++2022-2024.pdf/18206238-5ec3-e3bb-7fce-8fd67a989331?t=1678100792378>
38. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Concepto Y Determinantes De La Salud. 2022. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/4154780/Tema%2021.%20Concepto%20y%20determinantes%20de%20la%20salud.pdf>

39. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes Ambientales de la Salud. 2021. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>
40. Organización Panamericana de la Salud. Promoviendo un estilo de vida activo. 2021. [Internet]. Paho.org. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/7-7-2021-ops-minsa-hacen-llamado-juventud-promoviendo-estilo-vida-activo>
41. Pérez J, Gardey A. Adulto, definición y concepto. 2023. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: Disponible en: <https://definicion.de/adulto/>
42. Ramos C. Los alcances de una investigación. [Internet]. 2020 [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475.pdf>
43. Condori P. Niveles de investigación. 2020. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/cporfirio/17.pdf>
44. Calle S. Ciencia Latina Revista Científica. 2023 [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7016-Texto%20del%20art%C3%ADculo-29473-1-10-20230731%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7016-Texto%20del%20art%C3%ADculo-29473-1-10-20230731%20(1).pdf)
45. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Reglamento de Integridad Científica. Código de ética para la investigación - Versión 001. Chimbote; 14 de marzo del 2024. [Citado 18 de abril del 2024]. Url disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001%20(3).pdf)
46. INEI. La Población Peruana alcanzo los 33 millones 726 mil personas en el año 2023. [Documentado en Internet]. Gob.pe. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/poblacion-peruana-alcanzo-los-33-millones-726-mil-personas-en-el-ano-2023-14470/>
47. Ministerio de Salud. Etapa del adulto maduro.2021 [Documentado en Internet]. Gob.pe. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2090.pdf>
48. Instituto Vasco de Estadística. Definición Nivel de instrucción [Internet]. Eustat. 2021 [Citado 22 de Mayo del 2024]. Disponible en el URL: https://www.eustat.eus/estadisticas/tema_303/opt_0/ti_nivel-de-instruccion/temas.html

49. El Jurado Nacional de Elecciones. La dirección de registros, estadística y desarrollo tecnológico en el año 2022. [internet]. Estadística de patrón electoral. 2022.[Citado el 22 de Mayo del 2024]. Disponible en el URL: https://portal.jne.gob.pe/portal_documentos/files/25d2a132-c28b-4327-bcbe-d02305e098de.pdf
50. Universidad Autónoma Nacional de México. Importancia de la educación para el desarrollo [internet]. Actualizado el 2019. [Citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.planeducativonacional.unam.mx/CAP_00/Text/00_05a.html#:~:text
51. Romero K. Concepto de ocupación. Bases de datos en línea 2020 [Citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://deconceptos.com/cienciassociales/ocupacion>
52. Instituto Nacional de Estadística e Informática. La Población ocupada del País alcanzo 17 millones 159 mil 100 personas en el primer trimestre 2024. [Citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/954538-poblacion-ocupada-del-pais-alcanzo-17-millones-159-mil-100-personas-en-el-primer-trimestre-de-2024>
53. El Instituto Peruano de Economía. Salario mínimo. 2022. [Citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/analisis-del-ipe-del-avance-del-empleo-en-lima-a-marzo-2024/>
54. Agencia de Salud Pública. Día Mundial del Sueño: pautas para dormir bien y placenteramente [Internet]. 2024 [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-dia-mundial-del-sueno-pautas-para-dormir-bien-y-placenteramente-978201.aspx>
55. Unidad de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Higiene personal. 2020 [Citado el 22 de Mayo del 2024]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/02/21/higiene-personal-sinonimo-de-salud/>
56. Melendez W. Chequeos médicos preventivos. 2020 [Citado el 22 mayo del 2024]. Disponible en: https://www.academia.edu/25520969/CHEQUEOS_M%C3%89DICOS_PREVENT
57. National Institute on Drug Abuse. ¿Qué consecuencias trae el consumo de tabaco para la salud física? [Internet].2021 [citado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-tabaco-contiene-otras-sustancias-quimicas-que-pueden-contribuir-su-adic>

58. Organización Mundial de la salud. Consumo nocivo del alcohol. 2021. [Página de internet]. [Citado de 22 mayo 2024]. Referido a partir de: <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-killsmore-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
59. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Ginebra: Oficinas Regionales de la OMS; 2020. [Citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%20La%20actividad%20f%C3%ADsica%20tiene%20importantes,e1%20c%C3%A1nce%20r%20y%20la%20diabetes.>
60. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Saludable. 2021. [Citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
61. MediPlus. Proteínas en la dieta. [Página de internet]. 2020 [citado 22 de mayo 2024]. Referido a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm>
62. Manual MSD. Trastornos nutricionales. [Página de internet]. 2021 [citado 27 de mayo 2024]. Referido a partir de: <https://www.msmanuals.com/espe/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-lanutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-lanutrici%C3%B3n>

ANEXO N°: 1

Matriz de Consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho, 2024?</p>	<p>Objetivo General: Caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación Paraíso_Huacho, 2024.</p> <p>Objetivo Especifico: Identificar el estilo de vida como determinante de la salud en los Adultos de la Asociación Paraíso _ Huacho, 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vida <p>Alimentos que consumen las personas, hábitos personales (Tabaquismo, alcoholismo).</p>	<p>Tipo de investigación: Cuantitativo</p> <p>Nivel de Investigación Descriptivo</p> <p>Diseño de la investigación: No experimental.</p> <p>Población: Está constituida por 300 adultos</p> <p>Muestra: La muestra estará constituido por 120 adultos.</p>

ANEXO 02: Instrumento de recolección de datos encuesta



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 BIOSOCIECONÓMICOS

SEXO:

- Masculino () Femenino ()

EDAD:

- Adulto Joven ()
- Adulto Maduro ()
- Adulto Mayor ()

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

- Sin nivel ()
- Inicial/Primaria ()
- Secundaria Completa / Secundaria Incompleta ()
- Superior universitaria ()
- Superior no universitaria ()

INGRESO ECONÓMICO

- Menor de 750 ()
- De 751- 1000 ()
- De 1001-1400 ()
- De 1401-1800 ()
- De 1801 a más ()

OCUPACIÓN:

- Trabajador estable ()
- Eventual ()
- Sin ocupación ()
- Jubilado ()

II. 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
durantemás 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					



ANEXO N°: 03

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS

(CIENCIAS DE LA SALUD)

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

La presente investigación en Salud se titula: **ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN LOS ADULTOS DE LA ASOCIACIÓN EL PARAÍSO_HUACHO, 2024** y es dirigido por **Ruth Magaly Romero Vargas**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: **Determinar los estilos de vida de los Adultos de la Asociación el Paraíso _ Huacho, 2024.**

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través del Comité de Ética de la investigación de la universidad. Si desea, también podrá escribir al correo Ruth_geminis_16@hotmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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



Chimbote, 28 de mayo del 2024

CARTA N° 0000000595- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**JACQUELINE YVONNE HUAMAN SILVA
ASOCIACION EL PARAISO_HUACHO**

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 LOS ADULTOS DE LA ASOCIACION EL PARAISO_HUACHO,2024., que involucra la recolección de información/datos en 300 PERSONAS, a cargo de RUTH MAGALY ROMERO VARGAS, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 77289620, durante el período de 29-04-2024 al 29-04-2024.

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

Huaman Silva y Jacqueline Yvonne

70144655



*DETERMINANTE BIOSOCIOECONOMICOS DE LOS ADULTOS DE LA
ASOCIACIÓN EL PARAÍSO _ HUACHO, 2024*

Sexo	n	%
Masculino	47	39,2
Femenino	73	60,8
Total	120	100,0
Edad	n	%
Adulto joven	46	38,3
Adulto maduro	47	39,2
Adulto mayor	27	22,5
Total	120	100,0
Grado de instrucción	n	%
Sin nivel	7	5,8
Inicial/Primaria	35	29,2
Secundaria completa/Secundaria incompleta	54	45,0
Superior universitaria	15	12,5
Superior no universitaria	9	7,5
Total	120	100,0
Ingreso económico	n	%
De 750-1000	69	57,5
De 1001-1400	44	36,7
De 1401-1800	7	5,8
Total	120	100,0
Ocupación	n	%
Trabajador estable	33	27,5
Eventual	66	55,0
Sin ocupación	14	11,7
Jubilado	7	5,8
Total	120	100,0

Fuente: Cuestionario de los Determinantes de la Salud, elaborado por la Dra. Vílchez M. Aplicado en los adultos de la Asociación el Paraíso_Huacho,2024.



ANEXO N°: 04

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

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).

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

Dónde:

- \bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.
- **l**: Es la calificación más baja posible.
- **K**: Es el rango de los valores posibles.

Confiabilidad inter evaluador:

- Basado en el control que se realizó al instrumento de determinante de la salud de la línea de investigación, Se evaluó aplicando el cuestionario a los adultos por la entrevistadora, permitiendo ver que no hay algún cambio, se llevó a cabo a 120 adultos para la evaluación del instrumento.
- A través del Coeficiente de Kappa se estudió el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad Inter evaluador.