



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

**FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN
ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA EN EL
ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ,
2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

**SAL Y ROSAS MONTES, NANCY SONIA
ORCID:0009-0007-6151-7539**

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° 0096-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:40** 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: **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024**

Presentada Por :
(1212191036) **SAL Y ROSAS MONTES NANCY SONIA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **16**, 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: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADO AL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024 Del (de la) estudiante SAL Y ROSAS MONTES NANCY SONIA, asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 16% 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, 01 de Agosto del 2024



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

Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTIFICA

DEDICATORIA

En primer lugar el presente trabajo de investigación dedico a Dios por darme sabiduría, vida y salud y permitirme llegar hasta este momento que es tan importante para mí.

A mi familia por confiar en mí, en especial mi madre María Jacinta Montes Tamara a mis hijos Harol, Miguel, Cesar y Celeste por confiar en mí y permitirme ser parte de su orgullo y ejemplo para ellos.

Finalmente agradecer a la docente Dra. Adriana, Vílchez Reyes porque en cada clases aprendemos cosas nuevas y valiosas para enfrentar los retos de la carrera con inteligencia y sabiduría en nuestra vida profesional.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios porque a
atréves de su ayuda y misericordia
estoy logrando mis objetivos
planteados para más adelante ser
un profesional en el cuidado de mi
familia, pacientes y la sociedad.

A nuestra casa de estudio la
Universidad Católica los
Ángeles de Chimbote por
habernos acogido y formado
Profesionalmente a los adultos
del Centro Poblado de
Huanchac por aarnos
permitido su tiempo para el
desarrollo de la presente
trabajo de investigación

A mis compañeros de estudio,
por su amistad sincera y apoyo
incondicional por haber
compartido la alegría en todos
estos años

INDICE DE CONTENIDO

	Pag.
1. DEDICATORIA	IV
2. AGRADECIMIENTO	V
3. INDICE GENERAL	VI
4. LISTA DE TABLA	VI
5. LISTA DE FIGURAS	VII
6. RESUMEN	IX
7. ABSTRACT	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMAS	1
II. MARCO TEORICO	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas.....	13
2.3. Hipótesis.....	17
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Nivel, Tipo y Diseño.....	18
3.2. Población y Muestra	18
3.3. Variables. Definición y Operacionalización	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información	19
3.5. Método de análisis de datos	32
3.6. Aspectos Éticos	32
IV. RESULTADOS	34
V. DISCUSION	51
VI. CONCLUSIONES	66
VII. RECOMENDACIONES	67
REFERENCIASBIBLIOGRAFICAS	68
ANEXOS	75
Anexo 1.Matriz de Consistencia.....	75
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.....	77
Anexo 3. Ficha técnica de los instrumentos.....	88
Anexo 4. Formato de consentimiento informado.....	89

LISTA DE TABLAS

Pag.

TABLA 1: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	
TABLA 2: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO PUEBLO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_ HUARAZ, 2024.....	34
TABLA 3: ACCIONES PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA HUARAZ, 2024.....	40
TABLA 4: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_ IDEPENDENCIA_2024.....	41
TABLA 5: RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _INDEPENDENCIA_ HUARAZ 2024.....	42
TABLA 6: RELACIÓN ENTRE LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_ HUARAZ, 2024.....	50

LISTA DE FIGURAS

Pag.

FIGURA DE LA TABLA 2: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO PUEBLO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.....	35
FIGURA DE LA TABLA 3: ACCIONES PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _INDEPENDENCIA HUARAZ, 2024.....	40
FIGURA DE LA TABLA 4: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_IDEPENDENCIA_2024.....	41
FIGURA DE LA TABLA 5: RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _INDEPENDENCIA_ HUARAZ 2024.....	45
FIGURA DE LA TABLA 6: RELACIÓN ENTRE LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.....	50.

RESUMEN

La promoción y prevención de la salud es un elemento clave para el fortalecimiento de los sistemas de salud, por lo tanto se plantea el siguiente objetivo general determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida. Con la metodología de tipo cuantitativo de corte transversal y no experimental con una muestra de 150 adultos se aplicó 3 instrumentos: Cuestionarios sobre los factores sociodemográficos, cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud, y escala de estilos de vida, los datos fueron procesados mediante el software SPSS Statistics 24.0; generando tablas de doble entrada y determinando la relación entre las variables mediante el chi cuadrado. Obteniendo como resultado en factores sociodemográficos el 62,0% (93) son de sexo femenino; el 56,0% (84) son adultos maduros; el 51,3% (77) tienen grado de instrucción primaria; el 68,0% (102) tiene religión católica el 82,0% (123) tiene un sistema de seguro SIS.; en acciones de prevención y promoción el 52,7% (79) tiene acciones inadecuadas en estilo de vida del adulto 78,0% (117) tiene un estilo de vida no saludable. Concluyendo que no existe relación con los factores sociodemográficos sexo, edad, grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico y sistema de seguro; en cuanto a los factores sociodemográficos y el estilo de vida no tiene relación con ninguna de las variables; sobre los factores sociodemográficos y estilo de vida el 43,3% (65) tiene un estilo de vida adecuada

Palabras clave: adulto prevención y promoción

ABSTRACT

Health promotion and prevention is a key element for strengthening health systems, therefore the following general objective is proposed to determine the sociodemographic factors and prevention and promotion actions associated with health behavior: lifestyles. With the quantitative cross-sectional and non-experimental methodology with a sample of 150 adults, 3 instruments were applied: Questionnaires on sociodemographic factors, questionnaire on prevention and health promotion actions, and lifestyle scale, the data were processed using SPSS Statistics 24.0 software; generating double entry tables and determining the relationship between the variables using chi square. Obtaining as a result in sociodemographic factors, 62.0% (93) are female; 56.0% (84) are mature adults; 51.3% (77) have a primary education level; 68.0% (102) have a Catholic religion. 82.0% (123) have a SIS insurance system; In prevention and promotion actions, 52.7 % (79) have inappropriate actions in adult lifestyle. 78.0 % (117) have an unhealthy lifestyle. Concluding that there is no relationship with the sociodemographic factors: sex, age, level of education, marital status, occupation, economic income and insurance system; Regarding sociodemographic factors and lifestyle, it has no relationship with any of the variables; Regarding sociodemographic factors and lifestyle, 43.3% (65esa) have an adequate lifestyle

Keywords: adult prevention and promotion

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estilo de vida son conductas, actitudes y hábitos adquiridos de la familia y la sociedad que los rodea donde repercute al pasar los años, ya sea de forma positiva o negativa; donde un estilo de vida poco saludable conlleva a una morbilidad del individuo a una temprana edad. Tener un estilo de vida saludable nos permite el estado de completo bienestar ya sea social, mental y físico considerando la alimentación, prevención de la enfermedad, el ejercicio físico, relación con el medio ambiente, actividad social, recreación y descanso adecuado, es importante analizar para llegar a este objetivo de vida sana, como tener un estilo de vida saludable; alimentarse bien consumiendo todos los grupos de alimentos en cantidades necesarias, ejercitarse a diario para prevenir enfermedades futuras, evitar sustancias tóxicas y mantener un equilibrio mental adecuado (1).

Es preciso puntualizar la promoción de la salud, como el paso que le permite al individuo, familia y comunidad, establecer el control sobre su salud en general, a través de la intervención, la cual abarca acciones que modifiquen sus hábitos diarios, con el propósito de alcanzar un impacto positivo en su salud, existen estrategias sanitarias de implementación en su entorno, siendo algunos de ellos, como el autocuidado, la creación de entornos saludables con condiciones adecuadas, el apoyo mutuo en la comunidad, la creación de entornos que favorezcan la salud, las estrategias de prevención van juntamente con la promoción de la salud, siendo claves para fortalecer el sistema de salud y sus demás capacidades que tiene el ser humano (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2023 informa que por causa de las enfermedades no transmisibles 41 millones de personas mueren cada año, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial donde también menciona que 17 millones de personas menores de 70 años mueren a causa de estas enfermedades y un 86% de muertes prematuras ocurren en países de bajo ingreso económico; el 77% de muertes se dan en países de un ingreso bajo, a causa de las enfermedades cardiovasculares 17,9 millones de personas fallecen cada año, un 9.3 millones, por el cáncer, 4.1 millones con enfermedades respiratorias y un 2,0 millones por diabetes (3).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) debido a las falencias que se tiene a nivel mundial sobre la prevención y promoción de la salud busca reorganizar la estrategia y el plan de acción en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019-2030, con el propósito de mejorar y erradicar las desigualdades siendo esto un factor influyente que afecta al acceso y seguridad de los servicios y prestaciones de salud, para lograr mejorar dicha falencia que deben involucradas todas las personas a acceder a toda la gama de los servicios de salud de calidad cuando y donde los necesiten, sin tener dificultades desde la promoción, prevención, tratamiento, rehabilitación y el cuidado paliativo a lo largo del transcurso de su vida. Para cumplir estos servicios se necesitan trabajadores asistenciales que tengan competencia en todo los niveles del sistema de salud y que sean distribuidos equitativamente y así recibir una adecuada atención (4).

En el 2023 nuevo informe de Naciones Unidas Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2022 afirma que el 22,5% de América Latina y el Caribe que no conto con los medios suficientes para acceder a una alimentación saludable, en el Caribe un 52%, en Mesoamérica 27, 8% y en América del Sur el 18,4% de la población se vieron afectados después del inicio del conflicto en Ucrania; incrementando las dificultades para que las personas puedan acceder a una dieta saludable, el informe también incluye las recomendaciones y un análisis para mejorar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos nutritivos con el propósito de apoyar a las personas más vulnerables y a los hogares de bajo ingreso, también recomienda que es necesario reforzar los mecanismos de coordinación ya sea nacionales y regionales para responder al hambre y la malnutrición; por esta situación que viene pasando dichos países la representante regional de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) sugiere crear incentivos para diversificación de la producción de alimentos nutritivos (5).

En su informe mundial el 2022 sobre el estado de la salud bucodental se apreció que las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3500 millones de personas en todo el mundo; y que 3 de cada 4 de estas personas viven en países de ingresos bajos, se calcula que 2000 millones de personas padecen de caries en dientes permanentes, la prevalencias de esta enfermedad aumenta a causa del crecimiento poblacional, a la insuficiencia del flúor, déficit en habito de higiene bucal, de tener accesibilidad y la disponibilidad de consumir alimentos

ricos en azúcar y falta de acceso a servicios de atención bucal, frente a esto la Asamblea Mundial de la Salud adoptó la estrategia mundial sobre salud bucodental, teniendo como visión la cobertura sanitaria universal para la salud bucodental, de todas las personas y comunidades para el 2030; llevando a la práctica la estrategia mundial, con metas cuantificables que se debe alcanzar para dicho año(6).

Así como presenta una realidad en la que vive actualmente Cuba, en cuanto al incremento de padecer enfermedades no transmisibles por tal razón se realizó una investigación en el año 2020 sobre Estilos de vida en pobladores del municipio de Santiago de Cuba donde se observa, según el grupo atareó el 42,3% de los fumadores tenían de 40 a 59 años, al evaluar el consumo de alcohol el 38,5% de los bebedores son de 40 a 59 años siendo la edad promedio de iniciación de esta actividad fue de los 19 años de edad, en cuanto a la alimentación sobresalió el consumo de frutas aun 89,1% también revela sobre la actividad física 22,2% realiza ejercicios en su tiempo libre; al concluir la investigación nos muestra que 59,3 % de los encuestados fueron clasificados como sobrepeso (351, para 32,7 %) y obesos (286, para 26,6 %). En ese sentido, 63,7 % de las mujeres y 53,1 % de los hombres eran sobrepesos u obesos ya identificando estos datos (7).

Como también en Ecuador, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Promueve estilos de vida saludables; realizando actividades como tamizaje, la detección temprana de las enfermedades, el tratamiento farmacológico y no farmacológico y el seguimiento de los pacientes; se espera que para el 2025, el 100% de los primeros niveles de atención del país puedan poner en marcha esta estrategia, de la misma manera, las autoridades HEARTS que ahora se incluyen en el plan de salud de 2022-2031 se ha comprometido a fortalecer la iniciativa a nivel nacional, en varios ambientes se ofrecieron sesiones demostrativas y informativas sobre la actividad física bajo un lema “cada movimiento cuenta” sobre el tabaquismo y la alimentación saludable. Estas acciones realizadas son para reducir las complicaciones de enfermedades en la comunidad donde también les orientaron que deben acudir a sus centros de salud más cercanos para la toma de la presión arterial (8).

Por otro lado en Chile el 2023 por los problemas de salud pública que atraviesa, se requiere con urgencia otorgar, promoción de la salud y la prevención de las enfermedades: para ello se creó el nuevo proceso de reforma al sistema de salud planteado 4 ejes de protección a las personas, para así tatar de lograr la cobertura universal preventiva, efectiva, resolutive y de calidad, poniendo énfasis en generar en bienestar directamente en la calidad de vida del individuos, familias y comunidades. Con el compromiso que el 2023, comenzar con 7 comunidades pioneras. Teniendo como propósito al final del año 2027 se pueda alcanzar 187 de las 364 comunas del país, para lograr dicho objetivo se han instalado un sistema de monitoreo y la evaluación continua (9).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (9) menciona el 30 de junio del 2021 por el día mundial de la población, que el Perú cuenta con 32 millones 134 mil 400 habitantes, además se previene para el 2030 la población contara con 35 millones 794 mil habitantes en el año 2040, 38 millones 23 mil, de acuerdo a estas estadísticas las mujeres serán más que los hombre (10).

El Ministerio de Salud (MINSA) mediante la Resolución Ministerial N° 184-2024 presentó las Prioridades Nacionales en Salud 2024-2030, con la aprobación de diferentes autoridades regionales de la salud, donde se reconoce que son muy importantes, que los sistemas de salud basados en la atención primaria, proveen una amplia gama de servicios donde se incluyen la promoción, promoción, tratamiento, rehabilitación y los cuidados paliativos, todas las personas deben acceder a los servicios de salud. De forma equitativa y de alta calidad para así satisfacer las necesidades de salud durante la etapa de su vida (11).

Así mismo en el año 2024 en el Perú el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC), pone en alerta a todos los servicios de salud, para fortalecer las acciones de vigilancia, prevención y control, frente al riesgo de ocurrencia de enfermedades o eventos de importancia en salud pública el durante el Foro de Cooperación Económica de Asia Pacífico, donde se llevó a cabo en los departamentos Arequipa, Lima, Cusco, Ucayali y la Libertad, en repuesta frente a este riesgo que se encuentra nuestro país se desarrolló un plan donde contempla, la valoración de riesgos epidemiológicos y orientar

las acciones de promoción y prevención y el control para sí salvaguardar a la población en general (12).

Otro de los aportes que hay en Perú es de la región de Puno conjuntamente con la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud, organizó una reunión técnica con especialistas del área del Ministerio de Salud; donde menciono que nos espera un ardua y desafiante labor, con el público externo y interno en tema de la promoción y prevención de la salud y así lograr un impacto positivo en la salud; del mismo modo se abordó el manual de codificación y registro de las actividades realizadas en el 2023 (13).

En Ancash la Dirección Regional de Salud (DIRESA) 2023 y Red Pacífico Norte y Sur, a través de las estrategias sanitarias "Daños no transmisibles" con el lema "todos por una vida saludable" realizaron diferentes actividades con el propósito de concientizar a la población sobre la importancia de promover y fortalecer acciones de prevención y promoción y las prácticas de estilo saludable, con la finalidad de reducir el riesgo de contraer las enfermedades no transmisibles; como la diabetes, hipertensión arterial y la obesidad; ya que va en aumento acelerado en la actualidad, práctica de ejercicio durante 30 minutos al día, la disminución del consumo de alimentos con excesiva grasa, sal y evitando el consumo de alcohol, consumo excesivo y tabaco, además podemos señalar que contribuye a una de las principales causas de la discapacidad y pérdida de años de vida o hasta la muerte (14).

En el año 2023 se realizó una investigación "sobre el estilo de vida y factores socio bioculturales en el adulto de un centro poblado de Llupa- Independencia -Huaraz;" donde se evidencio que el 72,1% (134) tienen estilos de vida no saludable; debido a que practican conductas inadecuadas, ocasionando múltiples trastornos que van complicar la salud; por otro lado los adultos no ponen interés para actuar adecuadamente en favor de la salud, el 55,9% (104) son de sexo masculino; durante la entrevista encontraron a los varones en los hogares por lo que mencionaron que viven solos, el 36,56% (68) tienen primaria completa e incompleta; donde indican que dejaron su formación escolar para apoyar a su familia, también mencionaron que el estudio no era prioridad, el 75,81% (141) profesan la religión católica y el 41,94% (78) son convivientes por decisión propia (15).

Ante esta realidad no son ajenos los adultos del Centro Poblado de Huanchac, se encuentra ubicado en el distrito de Independencia provincia de Huaraz departamento de Áncash, en dicho lugar habitan 534 personas aproximadamente, cuentan con dos campo deportivos donde juegan todos los domingos, cuenta con un puesto de salud donde atiende en las mañanas; dicho poblado no cuenta con los servicios básicos como agua y desagüe en la cual ponen en riesgo su salud de dicha población, cuentan con viviendas seguras de material mixto, servicio de transportes inadecuado pasajes que no tienen acceso vehicular por esa dificultad el camión recolector que va tres veces por semana no puede realizar un recorrido adecuado, es preciso mencionar la acumulación de basura puede traer consecuencias para la salud de los adultos; las actividades que realizan son la agricultura y crianza.

Formulación del problema:

¿Existe relación entre los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de salud: estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac – Independencia- Huaraz, 2024?

Objetivo general:

Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción y el comportamiento de la salud; estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia_ Huaraz, 2024.

Objetivos específicos:

- Caracterizar los factores sociodemográficos en el adulto del Centro del Poblado de Huanchac _ Independencia_ Huaraz, 2024.
- Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia _Huaraz, 2024.
- Caracteriza el comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz, 2024.

- Explicar la relación de los factores sociodemográficos con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia _Huaraz, 2024.
- Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia Huaraz, 2024.

Justificación de la investigación:

Justificación teórica. Se respaldó de la teorista Nola Pender. Con su modelo de la promoción de la salud y también con el sustento de fuentes bibliográficas de diversos autores con respecto a los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción: estilos de vida del adulto; identificando y analizando las condiciones de vida y los factores que perjudican de nuestros participantes.

Justificación práctica. Tiene como finalidad de fomentar promover conductas que ayuden a llevar un estilo de vida saludable, mediante la educación preventiva promocional de una manera apropiada para así evitar las muertes prematuras por enfermedades transmisibles y no trasmisibles y así alargar la vida del individuo.

Justificación metodológica. En esta investigación se logró los objetivos formulados, con él apoyó y la aplicación de instrumentos validados y de confiabilidad, como: factores sociodemográficos, prevención y promoción de la salud y estilos de vida; en la cuales se obtuvo como resultado y fueron procesadas donde se obtuvo la información que será de apoyo para las futuras investigaciones.

Justificación social; Se realizó este estudio con el propósito de aportar los resultados, conclusiones y recomendaciones del presente estudio al puesto de salud y a las autoridades local y nacional y puedan adoptar nuevas medidas sobre la promoción y prevención a través de secciones educativas, charlas presentaciones educativas y talleres y así buscar el bienestar individual y de la comunidad.

II. MARCO TEORICO

1.1. Antecedentes:

Internacionales:

Peré G, Celi M, (16) en su investigación titulada “Prácticas Alimentarias y Estilos de Vida en la Población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19 2021”. Con el objetivo: Determinar las prácticas alimentarias y los estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por COVID-19. Con metodología descriptivo, transversal y observacional con una muestra de 527 personas. Obteniendo como resultado, respecto al sexo varones 190 (36,1%) y en mujeres 63,9%, con edades de 18 a 64 años; sobre la práctica alimentaria consumo insuficiente de lácteos (80,1%), verduras y hortalizas (71,7%), frutas (71,9%), carnes y aves (76,7%), pescados (63,2%), cereales y derivados (89,0%) y leguminosas (58,8,%). La población de estudio mostró una baja tendencia al consumo de alcohol (81,2%), tabaco (90,1%) y a la práctica de actividad física (68,3%). Concluyendo que los datos obtenidos muestran una relación con estudios realizados en diversos países.

Fernández M, Núñez J, (17) en su estudio “Efectividad de las Visitas Domiciliarias para la Promoción y Prevención en Salud Ecuador 2022”. Con el objetivo de analizar la efectividad de la visita domiciliaria en la promoción y prevención en salud para conocer el nivel de aprendizaje en la comunidad sobre temas como las enfermedades y su prevención. Con metodología cuantitativa descriptivo se aplicará una encuesta que abarca un cuestionario de 10 preguntas. Obteniendo como resultado: el usuarios manifiestan que su salud ha mejorado gracias a las visitas domiciliarias, sin embargo, también ha existido una carencia en la educación brindada y falta de cobertura en la población. Concluyendo que el personal de salud afronta dificultades para realizar las visita domiciliaria; debido a la lejanía delos hogares por ello evidenciamos que la cobertura no es la deseada, otra de las dificultades es intentar explicar a los usuarios los cuidados que deben tener con su salud.

Montse G, Pons M, (18) en su investigación titulada “Modelos Teóricos de la Promoción de la Salud en la Práctica Habitual en atención primaria de salud España

2021”. Con el objetivo de comprender a qué modelos teóricos se ajusta la práctica actual de la prevención primaria y promoción de la salud en atención primaria de salud en diferentes centros de salud de siete comunidades con distintos profesionales de la salud. Con metodología cuantitativa descriptiva donde participaron 145 profesionales y 14 centros de salud. Obteniendo como resultado en relación a las actividades realizadas se adhieren en modelos intrapersonales; solo en algunos casos practican actitudes que se realiza según modelos de la promoción de la salud. Donde concluyeron, la práctica que realizan sobre la promoción primaria y promoción de la salud, intrapersonales solo en algunos casos realizar actividades de los modelos comunitarios.

Rojas D, Lastre G, Guerra M, Coavas A, Perea D, (19) en su investigación titulada “Estilos de vida en adultos de una comunidad colombiana según el modelo de Nola Pender 2023”. Con el objetivo describir los estilos de vida según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender con una muestra de 117 adultos. Con metodología descriptivo transversal. Obteniendo como resultado La puntuación total de HPLP II fue de 137,5 (buen comportamiento promotor de la salud), por dimensiones, el crecimiento espiritual, alcanzó la media más alta (27,94), mientras que la actividad física, la más baja (16,8). Quienes tenían entre 41-45 años tenían mayor responsabilidad en salud. Concluyendo que la población adulta tiene un buen comportamiento promotor de salud, especialmente atribuible a la dimensión, crecimiento espiritual y con déficit en la dimensión actividad física.

A nivel Nacionales:

Cornejo J, (20) en su investigación titulada” Factores sociodemográficos determinantes del ingreso económico familiar del caserío de Oidor, distrito San Jacinto, Tumbes, 2022”. Con el objetivo identificar los factores sociodemográficos determinantes del ingreso económico familiar del caserío de Oidor, distrito San Jacinto, Tumbes, 2022; Con metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional de diseño no experimental y transversal. Obteniendo como resultado que el 89% de hogares tiene como jefe de hogar un hombre, en edad el 36% tiene 46-60 años, el 55% son casado, indica que el 45% de jefes de hogar tiene grado de instrucción nivel secundaria, muestra que un 9% de jefes de hogar percibe un promedio de menos de S/ 500 mensuales, entre

los cuales mayormente se encuentran las jefes de hogar mujer. Concluyendo que hay evidencia suficiente para decir que los factores sociodemográficos sexo, educación y modalidad laboral son determinantes del ingreso económico familiar.

Mendoza L, (21) en su trabajo de investigación titulada” Prevención y Promoción de la Salud Asociadas a los Estilos de Vida en los Adultos del Sector Marbella – el Milagro, Trujillo_2023”.Con el objetivo determinar la asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos, con una muestra de 91 adultos. Con metodología de tipo cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y de corte transversal. Obteniendo con resultado: en cuanto a estilos de vida, la mayoría de los adultos, tienen un estilo de vida no saludable, mientras tanto, la reducción presenta un estilo de vida saludable. Donde concluye que existe una relación indirectamente proporcional significativa entre ambas variables.

Barzola J, Herrera I, (22) en su investigación titulada” Estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, Lima Peru2022”.Con el objetivo: Determinar los estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022. Con metodología cuantitativo, descriptivo/transversal. Obteniendo como resultado en estilo de vida prevaleció el valor regular con 53,4%, seguido del valor bueno con 18%, el valor excelente también con 18% ;el valor malo con 7,5% y existe peligro, actividad física excelente con 89,5% , en nutrición el valor malo con 71,4% en tabaco/toxinas el valor existe peligro con 74,4% , en alcohol el valor existe peligro con 63,9% , en tipo de personalidad el valor excelente con 69,9%, en control de la salud y la sexualidad el valor excelente con 89,5%.. Concluyendo: En el estilo de vida, prevaleció el valor regular.

Palomino V, (23) en su estudio titulado “Salud Intercultural y Promoción de la Salud en el Centro de Salud Pueblo Libre, Moyobamba – 2023”con el objetivo, determinar la relación de la salud intercultural y la promoción de la salud en el Centro de Salud Pueblo Libre, Moyobamba – 2023.Con metodología de investigación del tipo básica, con un diseño no experimental, correlacional, de corte transversal, con una muestra de 323 personas Donde obtuvo como resultado que la salud intercultural alcanzo un nivel “alto” de 96% y por otro lado la promoción de la salud nivel “alto”

con 89%. Concluyendo que no existe relación significativa entre salud intercultural y la promoción de la salud en el Centro de Salud Pueblo Libre.

Hurtado E, Llacsahuache A, Centeno C, Adriano C, (24) en su investigación titulada “Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú 2023”. Con el objetivo de analizar la relación entre estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca. Con metodología diseño no experimental y de alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 309 pobladores. Obteniendo como resultados donde se evidencia que el estilo de vida presenta diferencias significativas según el sexo y grupo etario. En cuanto a la relación entre las variables se encontró que relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida saludable y la resiliencia excepción de la dimensión físico/mental del estilo de vida. Concluyendo que la resiliencia cumple un rol fundamental en el estilo de vida de las personas de la zona rural de Cajamarca, quienes a pesar de no contar con las condiciones básicas y carencias de comodidades muestran adecuados indicadores de un estilo de vida saludable.

Salas A, Taypehuman N, (25) en su investigación titulada” Estilos De Vida y su Relación con el Estado Nutricional de los Pobladores Adultos Del AA.HH. Paraíso, San Juan De Lurigancho, 2023”.Con el objetivo 2023. Con el objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos. Con metodología cuantitativo, no experimental, en una muestra de 92 adultos. Obteniendo como resultado en relación a los datos demográficos, la mayor parte de evaluados tienen de 36 años a más (60,8%), son mujeres (52,2%), de estado civil conviviente (35,9%) y de grado de instrucción secundaria (64,1%) se encontró que existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional; en sus dimensiones las que presentaron un mayor estilo de vida adecuado. Concluyendo que existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional, asimismo, la mayoría presenta un estilo de vida regular y un estado nutricional de sobrepeso.

A nivel local:

García A, (26) en su investigación titulada “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Barrio Pedregal Bajo_ Huaraz, 2021”.Con el objetivo

determinar la asociación entre los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del barrio Pedregal Bajo Huaraz. Con metodología no experimental y descriptiva con una muestra de 270 adultos. Obtuvo como resultado, el 55,6% tienen estudios secundarios, el 37,0% son empleados y el 33,7% su ingreso económico es de 850 a 1100 soles, todos son católicos; la mayoría tiene SIS. Por otra parte, la mayoría tiene acciones adecuadas; y más de la mitad tiene estilo de vida saludable. Se concluye que si existe asociación entre el estilo de vida y los factores sociodemográficos; asimismo, si existe asociación entre las acciones de prevención y promoción y el estilo de vida.

Giraldo E, (27) en su investigación titulada "Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021". Con el objetivo determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021. Con metodología de tipo cuantitativo. Obtuvo como resultados la mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica, y casi todos tienen acciones de prevención y promoción adecuada y estilos de vida saludable. En conclusión existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: edad, grado de instrucción y seguro y entre las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida. No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos: sexo, religión, estado civil.

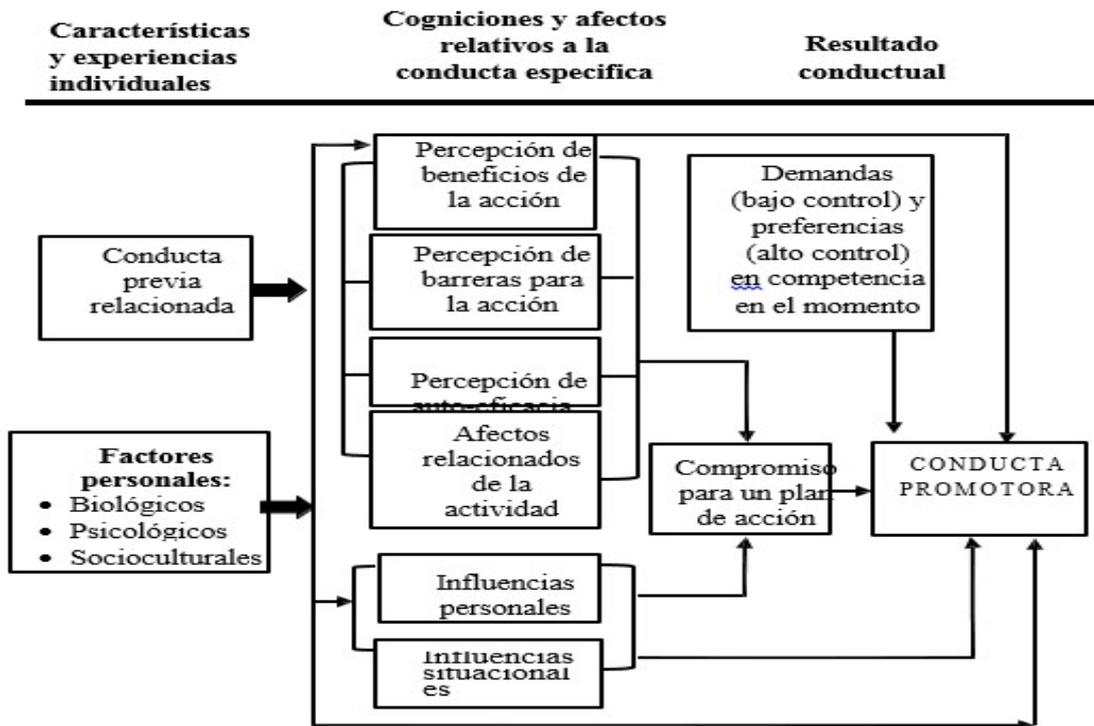
Torres N, (28) en su estudio de investigación "Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Picup Sector II_ Huaraz, 2021". Con el objetivo: determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto Con metodología cuantitativo, de corte transversal y no experimental. Obteniendo como resultados: más de la mitad son de sexo femenino, de 36-59 años, profesan la religión católica, estado civil soltero, tienen ingresos de 850 a 1100 soles, la mayoría de los adultos cuentan con SIS. En las acciones de prevención y promoción casi el total son adecuadas y casi el total tienen un estilo de vida saludable. Concluyendo entre factores

sociodemográficos y el estilo de vida si tiene relación significativa y las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida.

Bases teóricas

Quien se sustenta la investigación es la teorista Nola Pender enfermera de profesión, en la cual se enfocó en su teoría en el cuidado de las personas mediante la promoción y prevención de la salud. Nació el 16 de agosto de 1941 en Lansing, Michigan, EE.UU, en 1996 publica la segunda edición del modelo de promoción de la salud: donde nos muestra de forma detallada los aspectos que interviene en la modificación de la conducta de los individuos, ya sea sus actitudes y motivaciones que llevan a tomar buenas acciones para promover su salud. Donde se inspiró en dos sustentos teóricos: la teoría del aprendizaje social de Albert donde considera la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de la conducta, reconociendo que los factores psicológicos incluye en el comportamiento del individuo y señala lo que se debe realizar para que aprendan y remodelen su comportamiento.

En el segundo sustento teórico afirma que la conducta es racional considerando que el comportamiento motivacional es clave para así conseguir un logro de intencionalidad; por lo tanto cuando hay una intención precisa, clara y definida para conseguir una meta y lograr el objetivo motivacional. Nola Pender sustenta su teoría en un diagrama donde se observa las características y experiencias individuales donde organizo en columnas de izquierda a derecha.



Fuente: Modelo de la promoción de la salud de Nola Pender 1996, En: Cid PH Merino JE Stiepvovich JB

El primer concepto, se refiere a experiencias pasadas que pueden tener un efecto ya sea directo e indirecto sobre la capacidad de participar en comportamientos que promueven la salud. El segundo concepto describe elementos personales, clasificados en biología, psicología y sociedad, en línea con este método, prediciendo ciertos comportamientos y se etiquetan por naturaleza de la prueba objetivo del comportamiento. Los componentes de la segunda columna son centrales en el modelo y se refieren a la información conductual y sentimientos (emociones y creencias), contiene 6 conceptos: el primero corresponde a los beneficios percibidos de la actividad, que son los resultados positivos esperados como expresión del comportamiento de salud, el segundo señala las barreras percibidas para la acción, donde se refiere a las propias valoraciones negativas o deficiencias del individuo, que pueden impedir la participación en la acción, la transmisión del comportamiento y el comportamiento real.

El tercer concepto es sobre auto eficacia percibida, es uno de los conceptos más importantes en este modelo porque representa la percepción de la capacidad de una persona para realizar un determinado comportamiento cuando aumenta la probabilidad

de participar en la actividad y realmente realizarla. La autoeficacia percibida conduce a menos barreras percibidas para ciertos comportamientos de salud, en el cuarto componente nos indica el afecto relacionado, con el comportamiento, sentimientos o reacciones directamente relacionados con pensamientos positivos o negativos ya sea favorables o desfavorables en la conducta.

En el quinto concepto habla de influencias interpersonales, se considera más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud, si las personas importantes para ellos esperan que estos cambios e incluso ofrecen ayuda o apoyo para facilitar dicho objetivo y el último término de esta columna se refiere a las influencias ambientales que pueden aumentar o disminuir el compromiso o la participación en comportamientos que promueven la salud (29).

De la misma manera, la teorista menciona cuatro meta paradigmas que se debe de tener en cuenta.

Meta paradigmas:

Salud: lo precisa como la sensación de sentirse bien, contemplaba la enfermedad como un proceso reparador, en donde la naturaleza atribuía debido a la falta de atención, promovía la salud por medio de la prevención de las enfermedades a través del control del entorno y la responsabilidad social.

Persona: La mencionaba como paciente, las tareas eran por y para el paciente y así controlaban el entorno para su recuperación; al paciente lo considera un sujeto pasivo, en donde enseñaba a la enfermera a preguntarle sus preferencias, poniendo de manifiesto la creencia de que veía a cada paciente como individuo.

Entorno: Significa ayudar a la naturaleza a curar al paciente, donde se consigue controlando los entornos internos y externos de forma asistencial, en donde las enfermeras en cualquier ámbito de su práctica deberán crear y mantener un ambiente terapéutico y confortable.

Enfermería: Bienestar Como profesión de enfermería, responsabilidad personal en el cuidado de la salud, las enfermeras son los principales agentes responsables de motivar a los usuarios para mantener la salud de la persona (29).

De la misma manera Nola Pender propuso la utilización de un instrumento útil que nos

permite identificar el compromiso de las personas con la realización de conductas saludables, el cuestionario consta de 52 ítems estructurados en 6 dimensiones:

Dimensión de nutrición.

Abarca, una serie de afirmaciones relacionadas con la calidad y prioridad del consumo de una serie de alimentos, que se consideran esenciales para el desarrollo de la salud y el bienestar de la persona, donde viene determinado por pautas propuestas por la pirámide nutricional, en la cual nos indica cuales son los alimentos que debemos de consumir para lograr una dieta sana y balanceada. A través de esta dimensión el cuerpo humano puede obtener energías de los nutrientes necesarios para el crecimiento y funcionamiento adecuado.

Dimensión actividad física.

Se refiere a todas las actividades, que requieran esfuerzo físico, que el cuerpo necesita ya sea un movimiento corporal completo o parcial; la actividad física desempeña un papel muy importante en el mantenimiento de buena salud minimizando las molestias a la largo de la vida.

Manejo del estrés.

Se refiere afirmaciones, relacionadas con las diferentes técnicas de relajación, para el control y reducción de la tensión nerviosa

Dimensión interpersonal.

Estas relacionadas con la utilización de la comunicación, de esta manera para que podamos compartir las ideas, información con su entorno, esta dimensión es muy importante porque nos permite expresar los pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal.

Dimensión crecimiento espiritual.

Comprende afirmaciones relacionadas con el desarrollo de los recursos internos para estar en armonía con consigo mismo, con el contexto sagrado y así encontrar la felicidad los objetivos para alcanzar dicho fin.

Dimensión responsabilidad de la salud.

Utiliza afirmaciones referidas a una conducta basada en un futuro con el sentido de responsabilidad por el propio bienestar de uno mismo, se interesó en la creación de un

modelo las enfermeras que dieran respuestas a la forma cómo las persona adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud (30).

Bases conceptuales:

Promoción de la salud: La promoción de la salud es el proceso que nos permite a los individuos a incrementar, el control sobre su salud para así mejorarla, se trata también de un enfoque que va más allá de la conducta individual hacia uno que asegura un entorno físico social y político que promueve la salud; centrándose en la creación de un entorno saludable como en: lugares de trabajo, escuelas, hogares siendo un proceso de trabajo conjunto, para asegurar la condiciones propia para la salud (30).

Prevención de la salud: Son aquellas medidas destinadas no solamente para prevenir la aparición de enfermedades y la reducción de factores de riesgo sonó también de aliviar el dolor y detener el avance la de enfermedad, la prevención debe estar basada en el conocimiento de la historia natural de la enfermedad o en cómo evoluciona un proceso patológico cuando no hay intervención médica (31).

El cuidado: Son acciones, que se realiza para prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos espirituales de la persona, en el trascurso de su vida (32).

Estilo de vida. Es el conjunto de hábitos, comportamientos y las formas particulares que manifiesta el ser humano, basándose en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales ya sea individual o colectiva para satisfacer sus necesidades físicas y mentales (33).

2.3. Hipótesis

Teniendo en cuenta la información científica y los antecedentes existentes hasta la actualidad, se plantean las siguientes hipótesis de la investigación:

- **H1.** Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y accione de promoción y prevención: estilo de vida del adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz, 2024.
- **HO.** No Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos las acciones de prevención y promoción: estilos de vida del adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia _Huaraz

III. METODOLOGIA.

3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación

Es cuantitativo: porque permitió el conocimiento numéricamente, con el propósito de describir o interpretar los datos, aun cuando se puede modificar los datos en el transcurso de la investigación (34).

Nivel de investigación

El nivel de investigación es correlacional: porque permitió medir el grado de relación que existe entre dos o más variables y transversal porque nos permitirá analizar los datos en un tiempo (35).

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental: debido a que el investigador no manipula o influye en las variables de estudio ya que (36).

3.2. Población y muestra.

Población total. Estuvo constituida por 332 adultos del Centro Poblado de Huanchac.

Muestra: Se Aplicó la fórmula del muestreo aleatorio se obtiene 150 adultos (anexo 04)

Unidad de análisis: Cada adulto del Centro Poblado de Huanchac, que formo parte del universo maestral y respondió a los criterios de investigación.

Criterios de Inclusión

- Adultos que viven más de 3 años en el Centro Poblado de Huanchac que aceptaron participar en el estudio.
- Adultos del Centro Poblado de Huanchac, que están aptos para participar en los cuestionarios como informantes sin importar nivel de escolarización, sexo y condición socioeconómica.

Criterios de exclusión:

- Adultos del Centro Poblado de Huanchac que presentan problemas psicológicos.
- Adultos del Centro Poblado de Huanchac que presentan problemas de comunicación.

3.3. Variables definición y operacionalización

VARIABLES	DEFINICION OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	CATEGORIAS O VALORACION
VARIABLE 1	<p>Sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino <p>Edad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 a 35 años • 36 a 59 años • 60 a más <p>Grado de instrucción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analfabeto (a) • Primaria • Secundaria • Superior <p>Religión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Católico • Evangélico • Otras <p>Estado civil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Viudo 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Escala nominal • Escala de razón • Escala ordinal • Escala nominal • Escala nominal 	-----
FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS					

	<ul style="list-style-type: none"> • Conviviente • Separado <p>Ocupación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obrero • Empleado • Ama de casa • Estudiante • Otros <p>Ingreso económico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menor de 400 • De 400 a 650 nuevos soles • De 650 a 850 nuevos soles • De 850 a 1100 soles • De 1100 a más <p>Tipo de seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es Salud • SIS • Otro seguro • No tiene seguro 	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de razón <ul style="list-style-type: none"> • Escala nominal <ul style="list-style-type: none"> • Escala nominal 	
<p>VARIABLE 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones de prevención y promoción adecuadas 		<ul style="list-style-type: none"> • Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad • Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para 		<ul style="list-style-type: none"> • Acciones

<p>ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acciones de prevención y promoción inadecuadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación Nutrición • Higiene 	<p>una alimentación saludable en su comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol) • Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables (precios menores, muestras gratis, etc.) • Se provee agua potable en su comunidad • En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer • En los últimos 30 días comió frutas • En los últimos 30 días comió verduras • Se lava las manos antes de preparar y consumir los alimentos • Se realiza el Baño corporal diariamente • Se realiza el lavado de los dientes 3 veces al día • Mantiene limpia y en orden su ropa 	<ul style="list-style-type: none"> • Escala nominal 	<p>adecuadas de 154 a 189 Puntos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acciones inadecuadas de 113 a 153 puntos
--	--	---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene limpio la cocina y sus utensilios • Mantiene en orden y limpia la vivienda • Mantiene limpio su baño o letrina • Sabe escuchar a los demás y se comunica abiertamente con él o ella • Apoya a las personas que necesitan de su ayuda • Enfrenta los problemas dando solución • Incentiva la participación y el trabajo en equipo • Estimula las decisiones de grupo • Demuestra capacidad de autocrítica • Es expresiva, espontánea y segura • Participa activamente de eventos sociales • Defiende sus propios derechos • Ha presentado o presenta temores en su comportamiento • Su comportamiento es respetado por los demás • Se comunica fácilmente con toda clase de personas 		
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza 30 minutos diarios de actividad física o practicas algún tipo de deporte • Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana • Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento • Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Salud sexual y reproductiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Al tener relaciones sexuales usted se protege • Se informa de los métodos anticonceptivos 			
	<ul style="list-style-type: none"> • Salud bucal 	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza exámenes médicos • Usa a diario un enjuague bucal con flúor • Regularmente se realiza exámenes odontológicos • Consume bebidas como gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas • Consume de tabaco u alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • En general está satisfecho con usted mismo/a • Usted piensa que no sirve absolutamente para nada 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Salud mental y cultura de paz 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas • Cree que tiene muchos motivos para sentirse orgulloso/a • Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás • Tiende usted a pensar que su vida es un fracaso • Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad vial y cultura de tránsito 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando maneja usa el cinturón de seguridad • Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo • Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle • Usted cruza la calle con cuidado • Si maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco • Usted camina por las veredas en vez de la pista • Usted solo cruza la pista cuando el semáforo está en color verde 			

		<ul style="list-style-type: none"> • Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez 		
<p>VARIABLE</p> <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol • Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño. • Sigo un programas de ejercicios planificado • Siento que estoy creciendo y cambiando de una forma positiva. • Elogio fácilmente a otras personas fácilmente por sus éxitos. • Límite el uso de azúcares y alimentos que contengan azúcares(dulces) • Leo y veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud. • hago ejercicios vigorosos por 20 minutos o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como camina rápidamente andar en bicicleta, bailar aeróbicos, usar la maquina escaladora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad hacia la salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable
<p>ESTILOS DE VIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable 97 a 136 puntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de HPLP-II 		<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida no saludable 62 a 96 puntos

		<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo algún tiempo para relajarme los días • creo que mi vida tiene algún propósito • Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras • Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones • Acepto aquellas cosas de mi que yo no puedo cambiar • Miro adelante hacia el futuro. • Paso tiempo con amigos íntimos • Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días • Busco una segunda opinión con pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud • Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta • Me siento satisfecha y en paz contigo mismo • Se me hace fácil demostrar preocupación amor y cariño a otros • Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de 	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de HPLP-II 	
--	--	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento Espiritual y Relaciones Interpersonales 	<p>grasas y sodio en los alimentos empacados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal • Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios • Mantengo un balance para prevenir el cansancio • Me pongo de acuerdo con otros por medio del dialogo • Tomo desayuno • Busco orientación o consejo cuando es necesario • Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos • Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas • Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas (fideos) todos los días. • Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días 		
--	--	---	---	--	--

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnicas

En la presente investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento.

Instrumento

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

Instrumento 1

Cuestionario de los factores sociodemográficos. Elaborado por Dra. María Adriana Vílchez Reyes, en la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote para fines de la presente investigación (Anexo 01)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

Instrumento 2

Cuestionario sobre acciones prevención y promoción elaborado por Dra. María Adriana Vílchez Reyes (anexo 02)

Estuvo constituido por 72 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos:

Datos de identificación, donde se obtuvieron las iniciales o seudónimo de del adulto (2 ítems).

- Ejes temáticos: Alimentación nutrición (10 ítems).
- Ejes temáticos: Higiene (10 ítems).
- Ejes temáticos: habilidades para la vida (17 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (5 ítems).
- Ejes temáticos: Salud bucal (6 ítems) Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (9 ítems).

- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (9 ítems).

Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención Y Promoción de la Salud en nuestra comunidad se obtendrá el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio. Asimismo, se realizará validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos. (Anexo N° 02). Control de calidad de los datos: Evaluación Cualitativa: Fue concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuaron como jueces; Se realizó en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Durante las reuniones se brindó a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitió observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

Evaluación Cuantitativa:

$$V = \frac{\bar{x} - 1}{k}$$

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

Dónde:

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

1 : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

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

Confiabilidad inter evaluador Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realiza a un mínimo

de 15 personas. A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno.

Instrumento 3

Cuestionario de estilos de vida, elaborado por los autores Serrano-Fernández, M. J., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., & Gil- Ripoll, C. (2016). Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados.

Universitas Psychologica

, (Anexo 03)

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

- En la subescala responsabilidad hacia la salud: 9 ítems
- En la subescala actividad física: 8 ítems
- En la subescala nutrición: 9 ítems
- En la subescala manejo de stress: 8 ítems
- En la subescala relaciones interpersonales: 9 ítems En la subescala crecimiento espiritual y relaciones interpersonales: 9 ítems

Plan de análisis

Procedimientos de la recolección de datos:

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

- Se coordinó con el jefe del puesto de salud de Huanchac.
- Se informó y pidió el consentimiento a los adultos del Centro poblado de Huanchac, haciendo énfasis que los datos y resultados son totalmente confidenciales.
- Se coordinó la disponibilidad, el tiempo y la fecha para la aplicación del instrumento luego se procedió a aplicar el instrumento a cada adulto del Centro poblado de Huanchac.
- Se realizó la lectura y las instrucciones del instrumento a los adultos

- El instrumento se aplicó en un tiempo de 15 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa para la recolección de datos del presente trabajo de investigación.

3.5. Análisis y Procesamiento de los datos:

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

Para el procesamiento y análisis de datos será ingresado a una base de datos software estadístico IBM para ser exportados a una base de datos en el software SPSS Statistics.

3.6. Aspectos éticos

Reglamento de integridad científica en la investigación, versión 001. Actualizado por el consejo universitario con resolución N°0276-2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024. Teniendo como finalidad de establecer y mantener la observancia de los principios éticos, con responsabilidad y la buena práctica en las actividades que se realiza en la siguiente investigación y los principios éticos son:

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: En los adultos del Centro Poblado de Huanchac se realizara la aplicación de los instrumentos de recolección de datos; respetando su dignidad y manteniendo su privacidad, en todo momento de la encuesta y así no vulnerar sus derechos.

Cuidado del medio ambiente: En todo momento se respetó el entorno, protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza, en el centro poblado.

Libre participación por propia voluntad: A los adultos se le informara los propósitos y finalidades de la investigación de tal manera que los participantes no tengan dificultades y se expresen de manera adecuada sin temor a equivocarse.

Beneficencia, no maleficencia: Se actuara en beneficios de los adultos durante la investigación, sin poner en peligro su integridad física y psicológica, así lograr no causar ningún dolor o sufrimiento, y reducir los posibles efectos maximizando los beneficios; de los adultos del Centro Poblado de Huanchac.

Integridad y honestidad: Permite al investigador la objetividad imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación.

Justicia: Este principio es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que se obtendrán beneficios para todo los adultos de manera equitativa, en base a los resultados obtenidos. Por ello el investigador tiene como tratar bien a los participantes del estudio con juicio razonable y crítico (37).

IV. RESULTADOS.

TABLA 2

***FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS EN EL ADULTO DEL CENTRO
POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024***

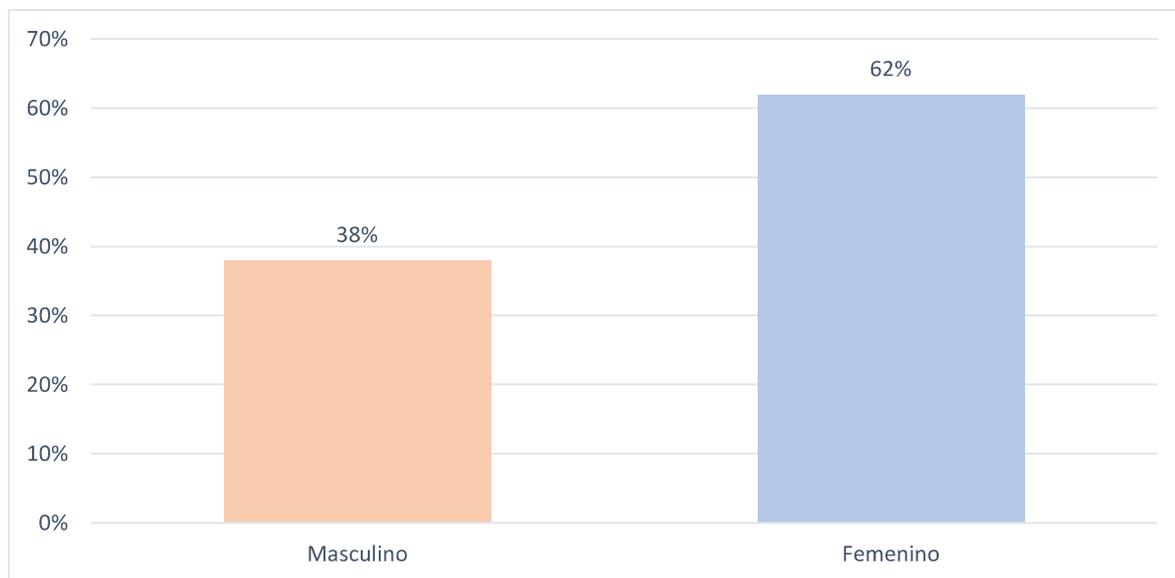
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	57	38,0
Femenino	93	62,0
Total	150	100,0
Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-35 años	31	20,7
36-59 años	84	56,0
60 a más	35	23,3
Total	150	100,0
Grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Analfabeto (a)	10	6,7
Primaria	77	51,3
Secundaria	41	27,3
Superior	22	14,7
Total	150	100,0
Religión	Frecuencia	Porcentaje
Católico (a)	102	68,0
Evangélico	42	28,0
Otras	6	4,0
Total	150	100,0
Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	27	18,0
Casado	71	47,3
Viudo	18	12,0
Conviviente	27	18,0
Separado	7	4,7
Total	150	100,0
Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Obrero	41	27,3
Empleado	29	19,3
Ama de casa	36	24,0
Estudiante	33	22,0
Otros	11	7,3
Total	150	100,0
Ingreso económico	Frecuencia	Porcentaje
Menor de 400 nuevos soles	54	36,0
De 400 a 650 nuevos soles	24	16,0
De 650 a 850 nuevos soles	48	32,0
De 850 a 1100 nuevos soles	15	10,0
Mayor de 1100 nuevos soles	9	6,0

Total	150	100,0
Sistema de seguro	Frecuencia	Porcentaje
Es salud	16	10,7
SIS	123	82,0
Otro seguro	8	5,3
No tiene seguro	3	2,0
Total	150	100,0

Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vélchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

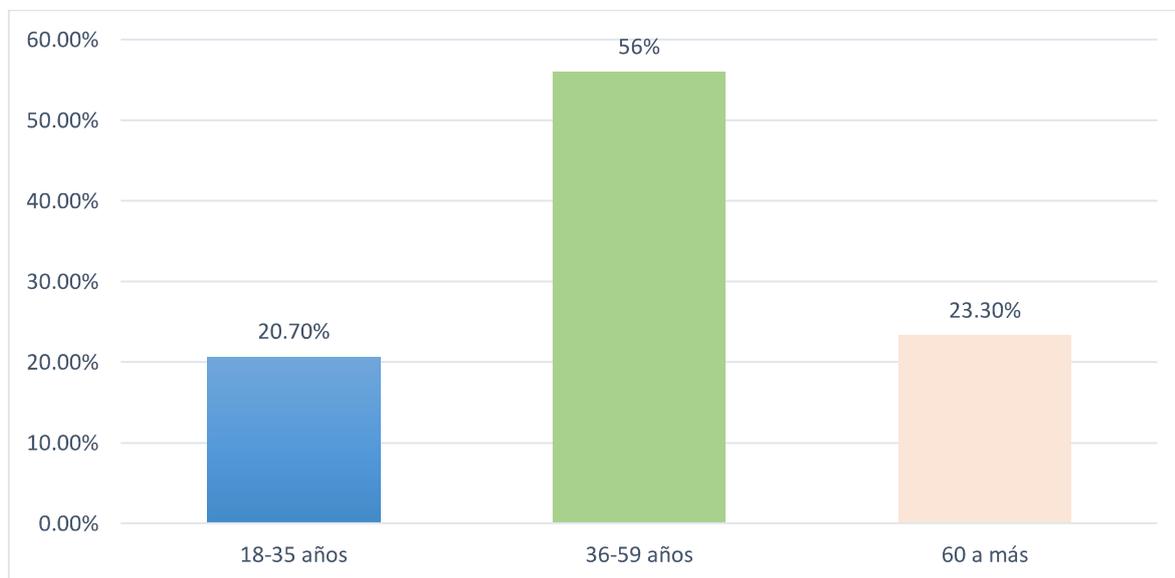
FIGURAS DE TABLA 2

FIGURA 1: SEGÚN SEXO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



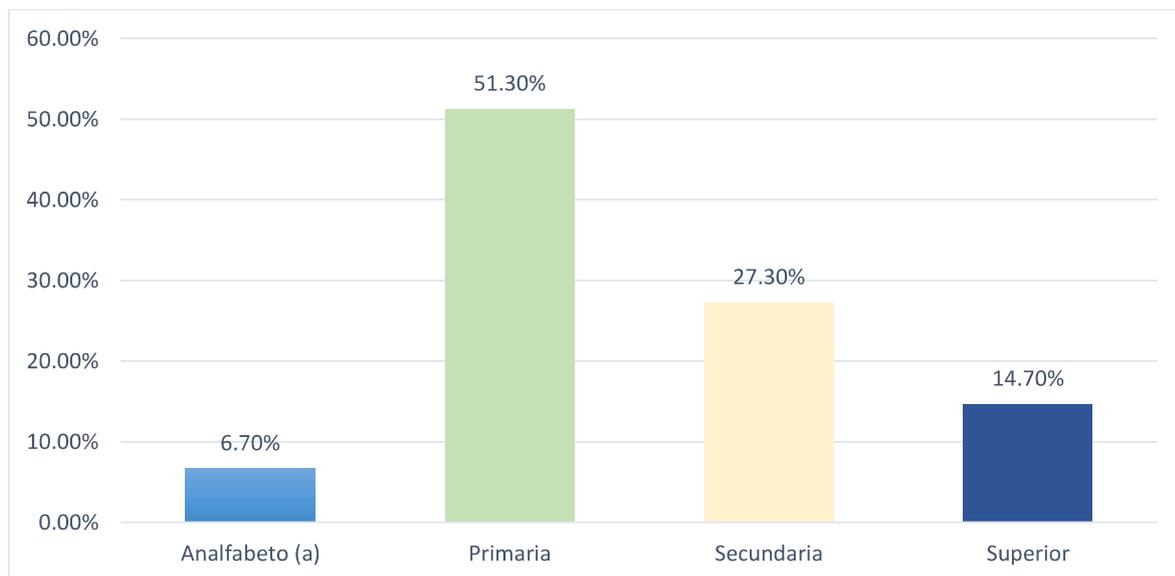
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_Huaraz, 2024.

FIGURA 2: SEGÚN EDAD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



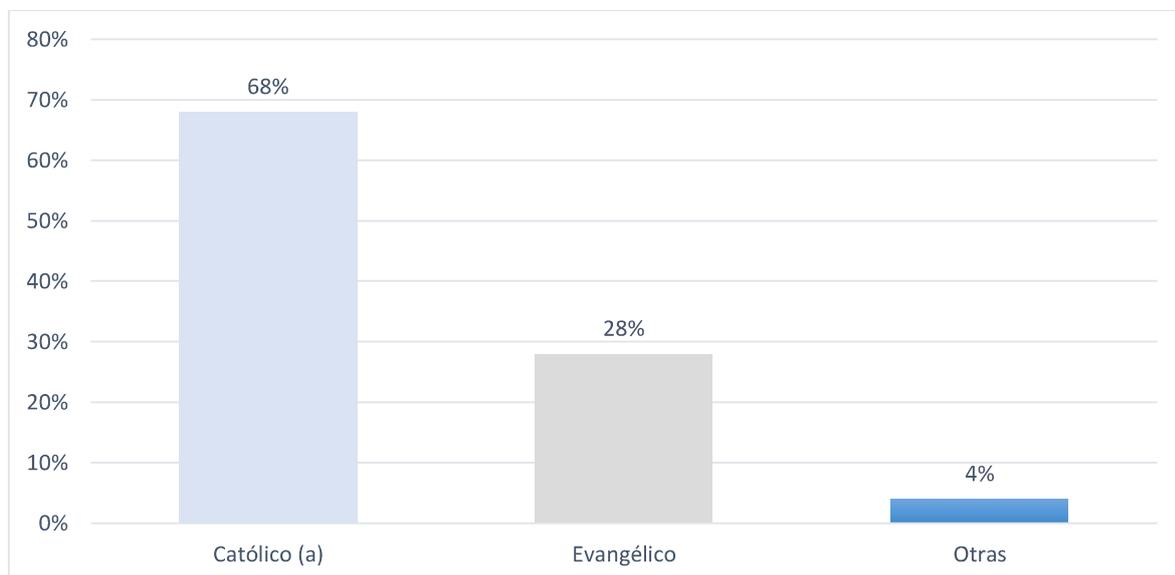
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_Huaraz, 2024

FIGURA 3: SEGUN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_ INDEPENDNCIA_HUARAZ, 2024



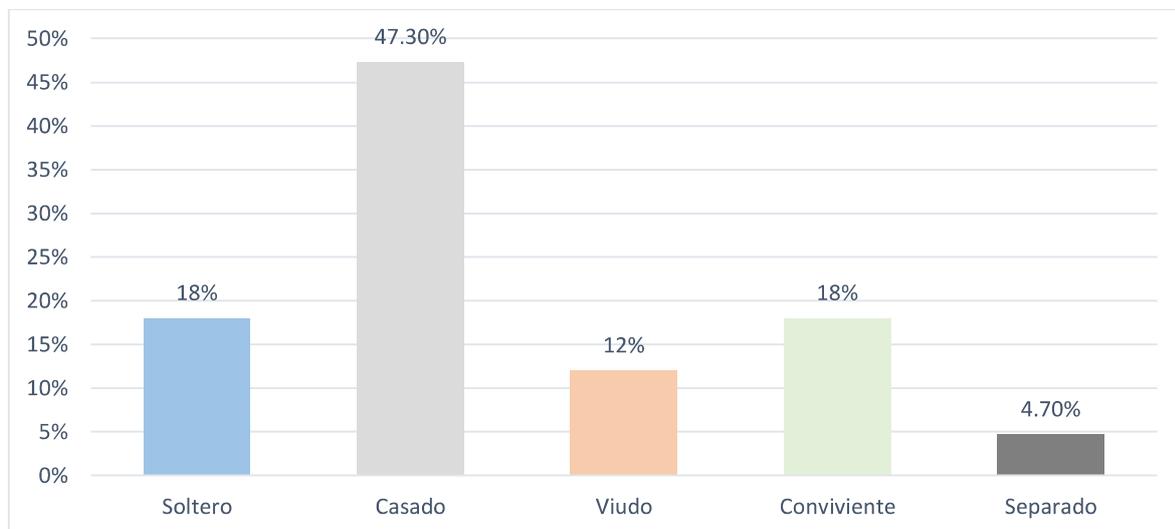
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 4: SEGÚN RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



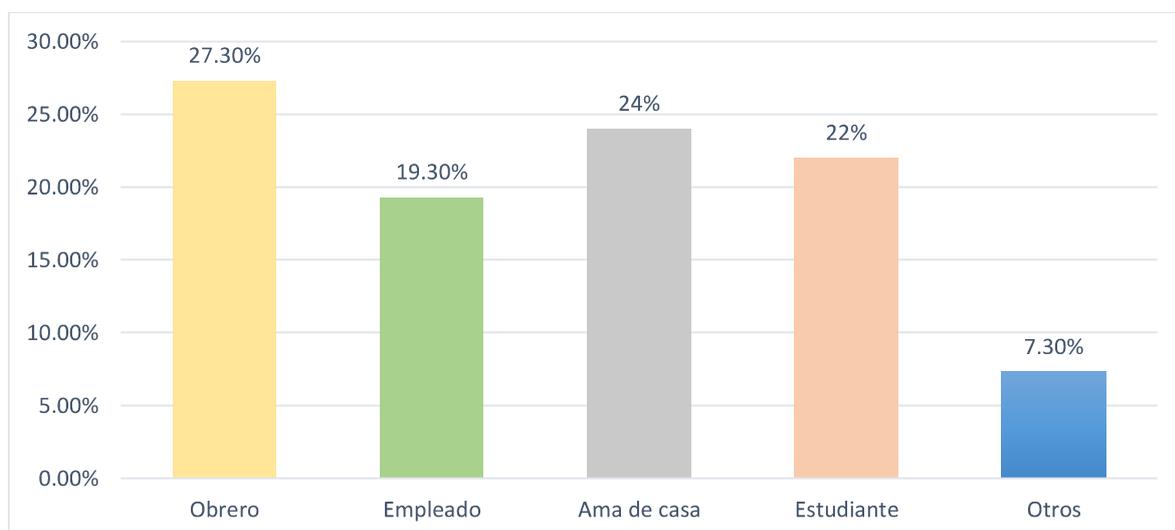
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 5: SEGÚN ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



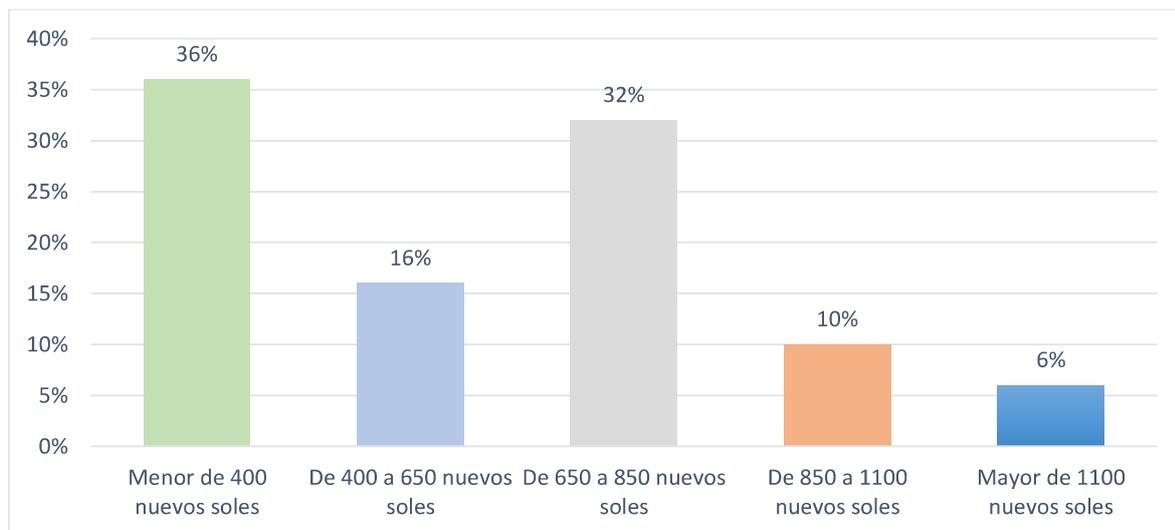
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024.

FIGURA 6: SEGÚN OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



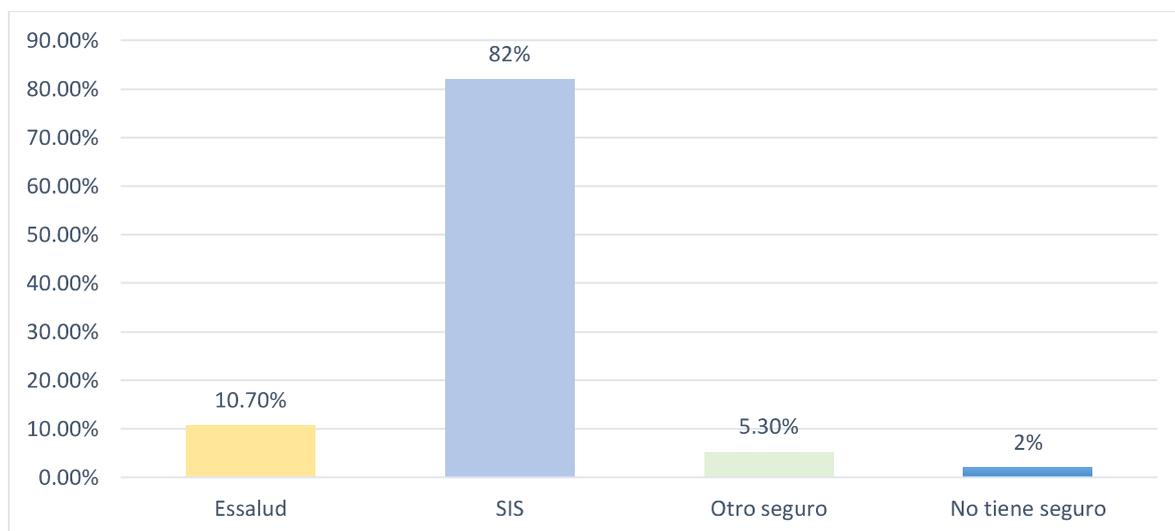
Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024.

FIGURA 7: SEGÚN INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 8: SEGÚN TIPO DE SEGURO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

TABLA 3

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024

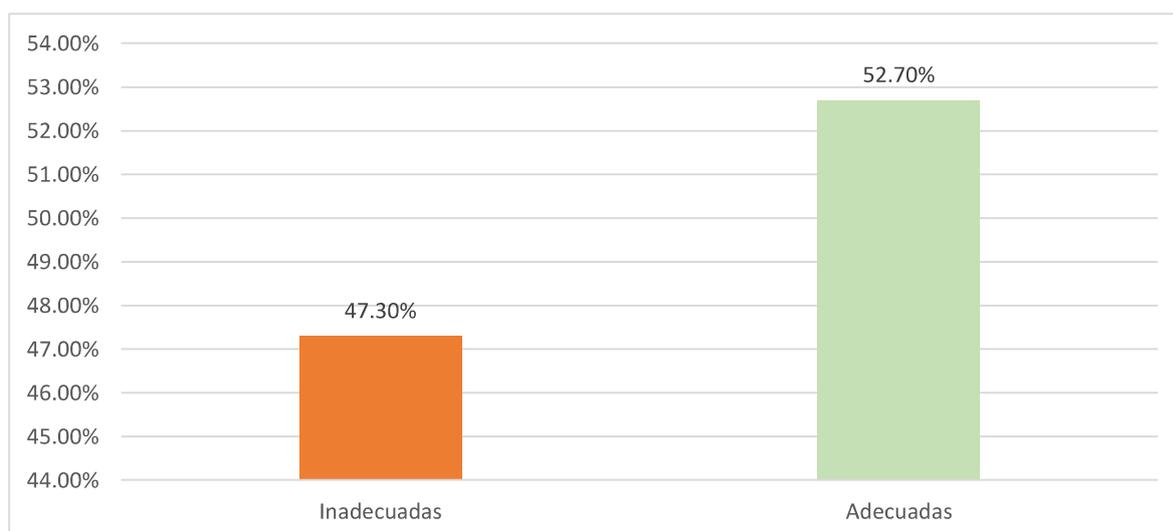
Acciones de Prevención y Promoción	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuadas	71	47.3
Adecuadas	79	52.7
Total	150	100.0

Fuente: Cuestionario de Factores sociodemográficos del adulto, elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA DE LA TABLA 3

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC_INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.

FIGURA 1: *PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.*



Fuente: Cuestionario sobre acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por la Dra. María Adriana Vílchez Reyes, aplicado a los adultos del centro poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

TABLA 4

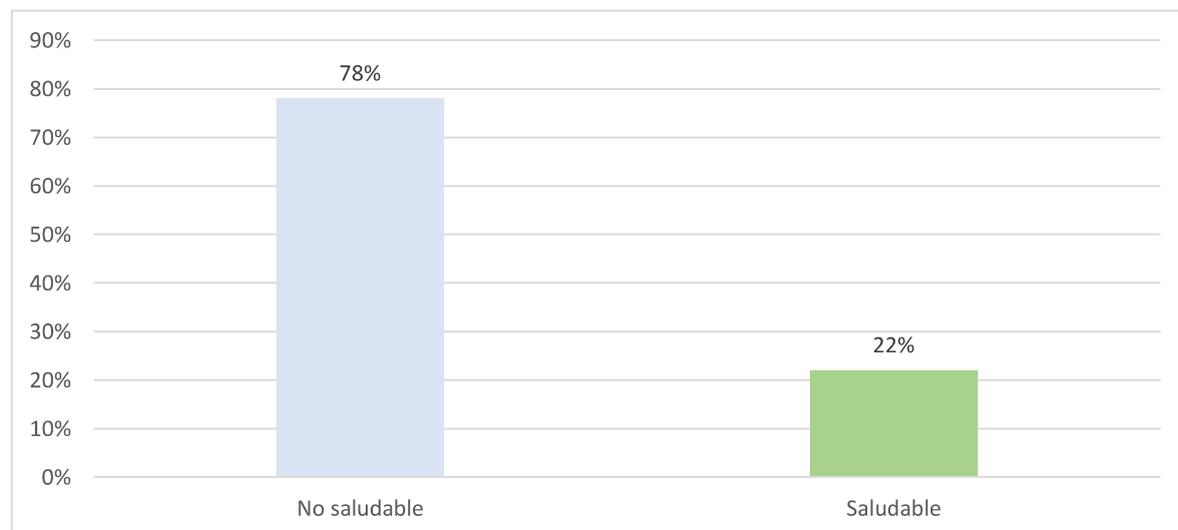
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	117	78.0
Saludable	33	22.0
Total	150	100.0

Fuente: Cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA DE LA TABLA 4

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



Fuente: Cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

TABLA 5

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.

Sexo		Estilo de vida		Total	Chi ²
		No saludable	Saludable		
Masculino	n	44	13	57	X ² =0,035; 1 gl P=0,852 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	29,3	8,7	38,0	
Femenino	n	73	20	93	
	%	48,7	13,3	62,0	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Edad		Estilo de vida		Total	Chi ²
		No saludable	Saludable		
18-35 años	n	23	8	31	X ² =0,429; 2 gl P=0,807 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	15,3	5,3	20,7	
36-59 años	n	67	17	84	
	%	44,7	11,3	56,0	
60 a más	n	27	8	35	
	%	18,0	5,3	23,3	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Grado de instrucción		Estilo de vida		Total	Chi ²
		No saludable	Saludable		
Analfabeto (a)	n	6	4	10	X ² =2,785; 3 gl P=0,426 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	4,0	2,7	6,7	
Primaria	n	60	17	77	
	%	40,0	11,3	51,3	
Secundaria	n	32	9	41	
	%	21,3	6,0	27,3	
Superior	n	19	3	22	
	%	12,7	2,0	14,7	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Religión		Estilo de vida		Total	Chi ²
		No saludable	Saludable		
Católico (a)	n	78	24	102	X ² =0,452; 2 gl P=0,798 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	52,0	16,0	68,0	
Evangélico	n	34	8	42	
	%	22,7	5,3	28,0	
Otras	n	5	1	6	
	%	3,3	0,7	4,0	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Estado civil		Estilo de vida			Chi ²
		No saludable	Saludable	Total	
Soltero	n	21	6	27	X ² =1,578; 4 gl P=0,813 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	14,0	4,0	18,0	
Casado	n	54	17	71	
	%	36,0	11,3	47,3	
Viudo	n	16	2	18	
	%	10,7	1,3	12,0	
Conviviente	n	21	6	27	
	%	14,0	4,0	18,0	
Separado	n	5	2	7	
	%	3,3	1,3	4,7	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Ocupación		Estilo de vida			Chi ²
		No saludable	Saludable	Total	
Obrero	n	32	9	41	X ² =7,180; 4 gl P=0,127 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	21,3	6,0	27,3	
Empleado	n	19	10	29	
	%	12,7	6,7	19,3	
Ama de casa	n	33	3	36	
	%	22,0	2,0	24,0	
Estudiante	n	24	9	33	
	%	16,0	6,0	22,0	
Otros	n	9	2	11	
	%	6,0	1,3	7,3	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Ingreso económico		Estilo de vida			Chi ²
		No saludable	Saludable	Total	
Menor de 400 nuevos soles	n	46	8	54	X ² =7,593; 4 gl P=0,108 >0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	30,7	5,3	36,0	
De 400 a 650 nuevos soles	n	20	4	24	
	%	13,3	2,7	16,0	
De 650 a 850 nuevos soles	n	36	12	48	
	%	24,0	8,0	32,0	
De 850 a 1100 nuevos soles	n	8	7	15	
	%	5,3	4,7	10,0	
Mayor de 1100 nuevos soles	n	7	2	9	
	%	4,7	1,3	6,0	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

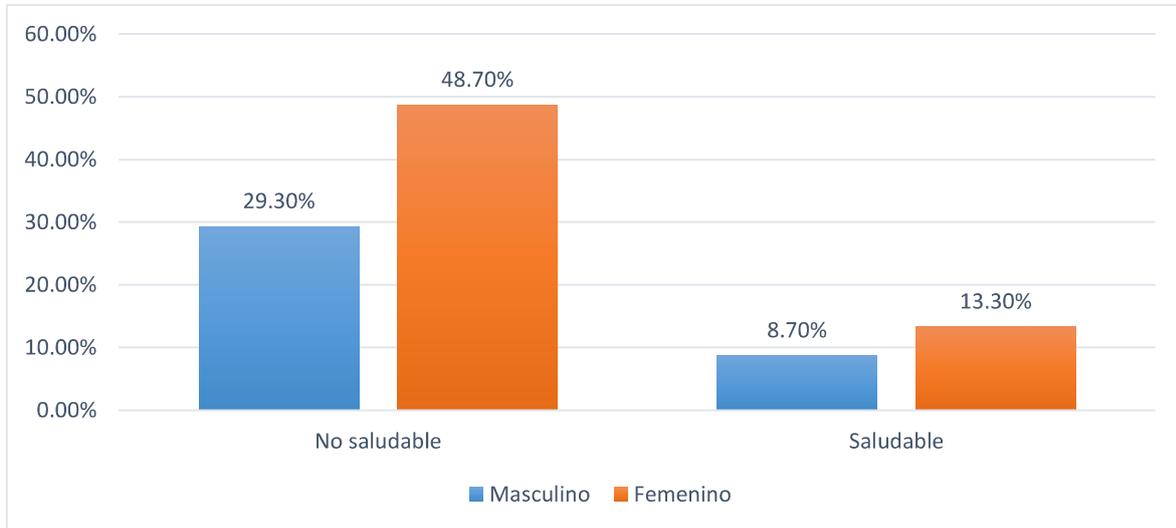
Tipo de seguro		Estilo de vida			Chi ²
		No saludable	Saludable	Total	

Essalud	n	13	3	16	X ² =2,065; 3 gl P=0,559>0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	8,7	2,0	10,7	
SIS	n	96	27	123	
	%	64,0	18,0	82,0	
Otro seguro	n	5	3	8	
	%	3,3	2,0	5,3	
No tiene seguro	N	3	0	3	
	%	2,0	0,0	2,0	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado. a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

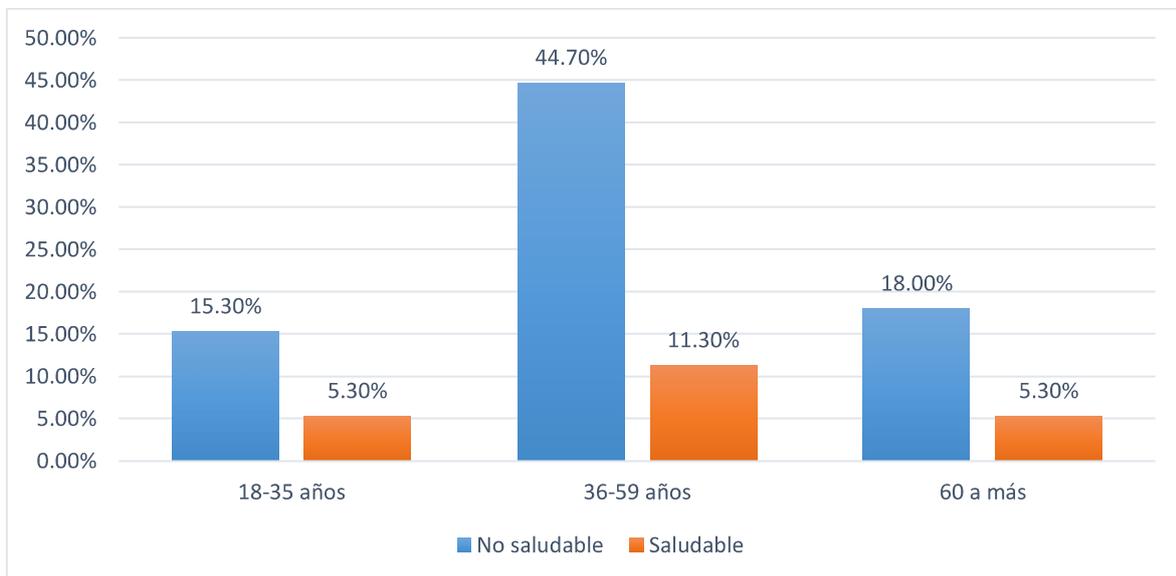
FIGURAS DE LA TABLA 5

FIGURA 1: RELACIÓN DEL FACTOR SEXO Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



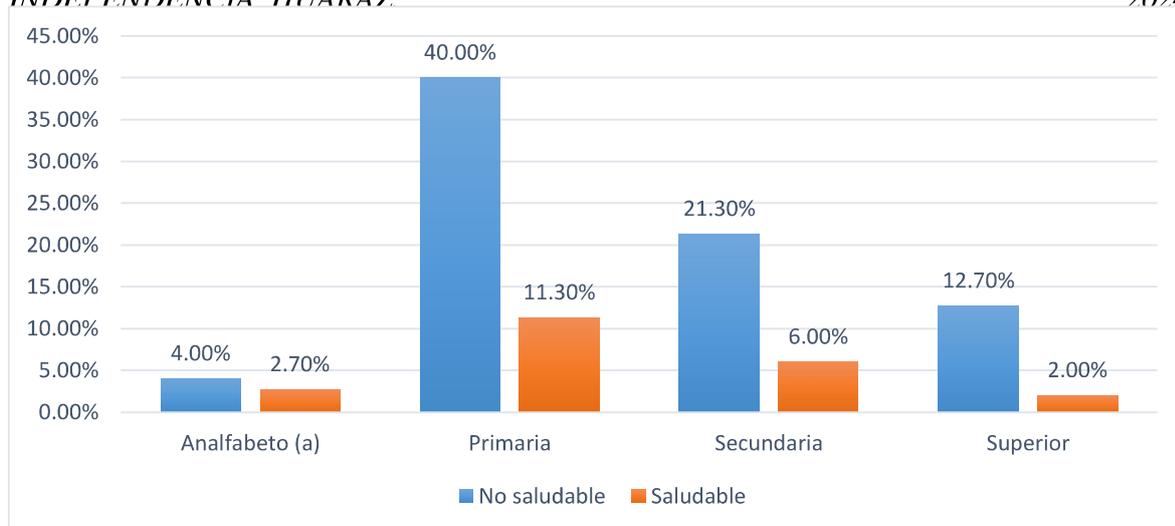
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 2: RELACIÓN DEL FACTOR EDAD Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



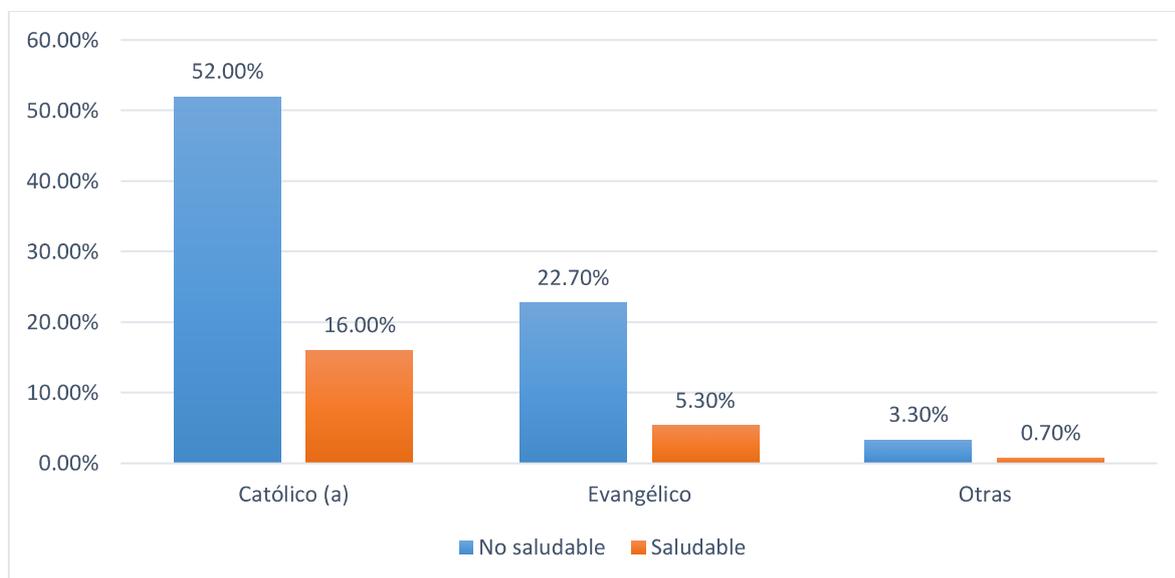
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicad. a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 3: RELACIÓN DEL FACTOR GRADO DE INSTRUCCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA HUARAZ 2024



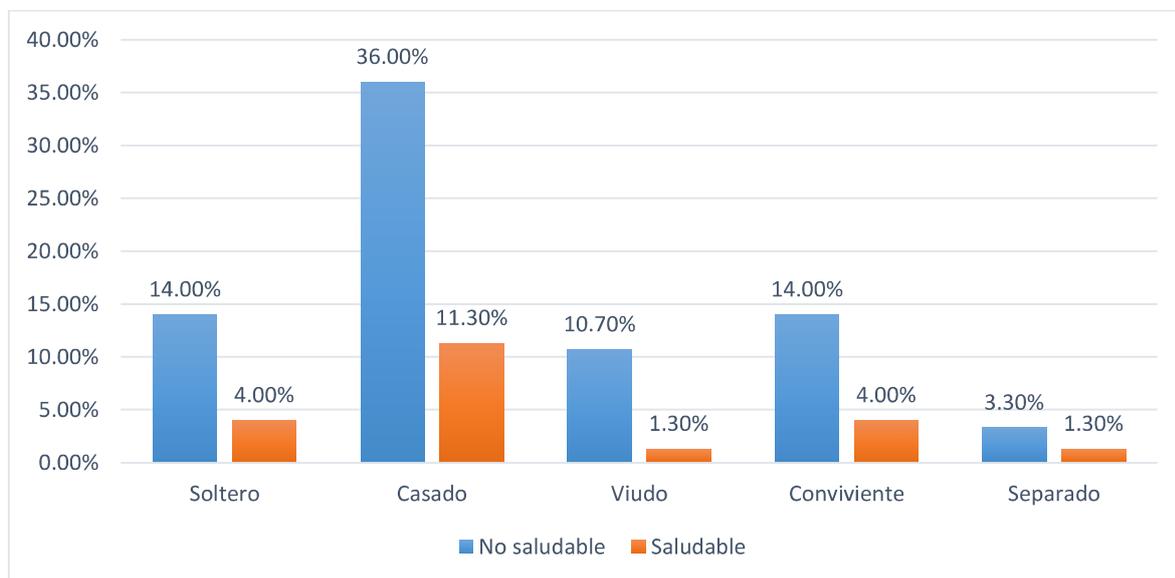
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicad. a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 4: RELACIÓN DEL FACTOR RELIGIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024.



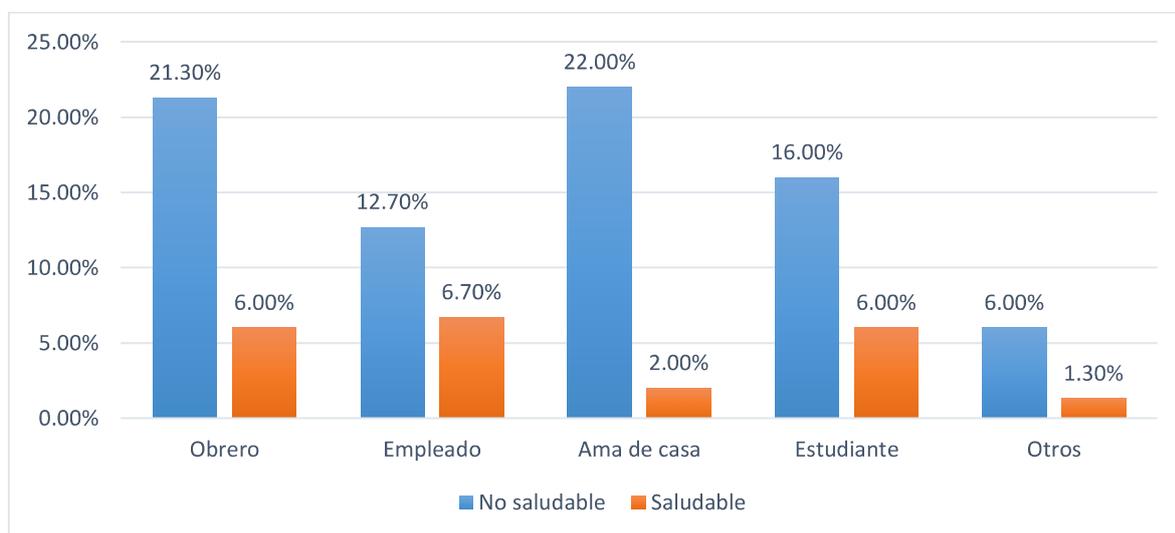
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado en el adulto a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 5: RELACIÓN DEL FACTOR ESTADO CIVIL CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



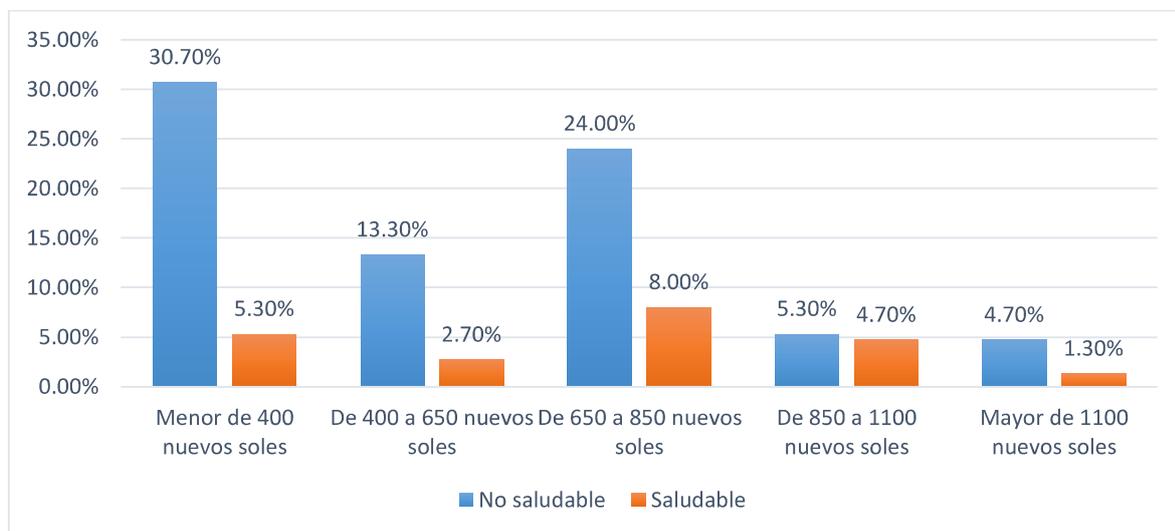
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado en el adulto a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 6: RELACIÓN DEL FACTOR OCUPACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 024



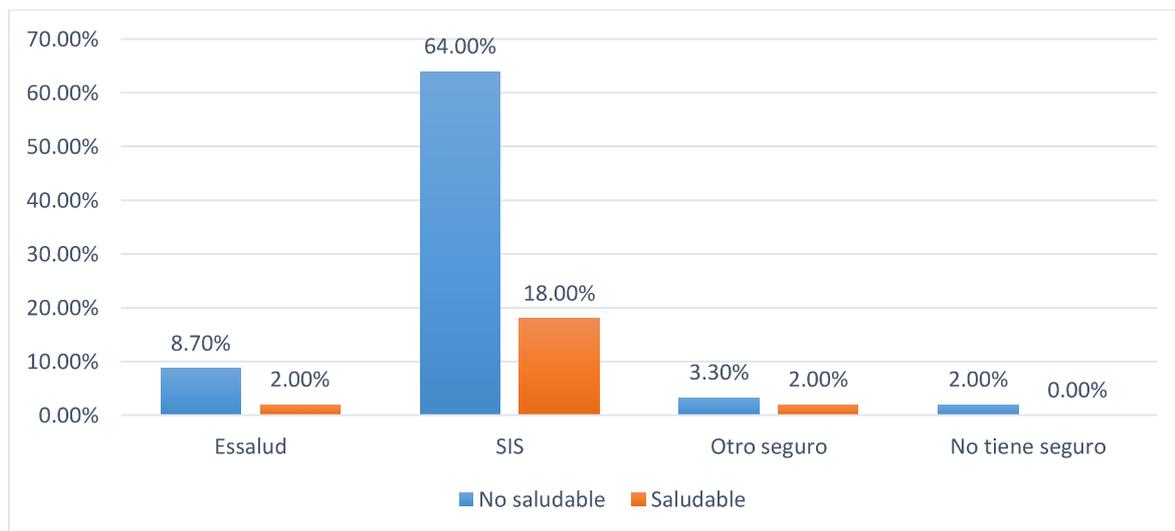
Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 7: RELACIÓN DEL FACTOR INGRESO ECONÓMICO CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA 8: RELACIÓN DEL TIPO DE SEGURO CON EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

TABLA 6

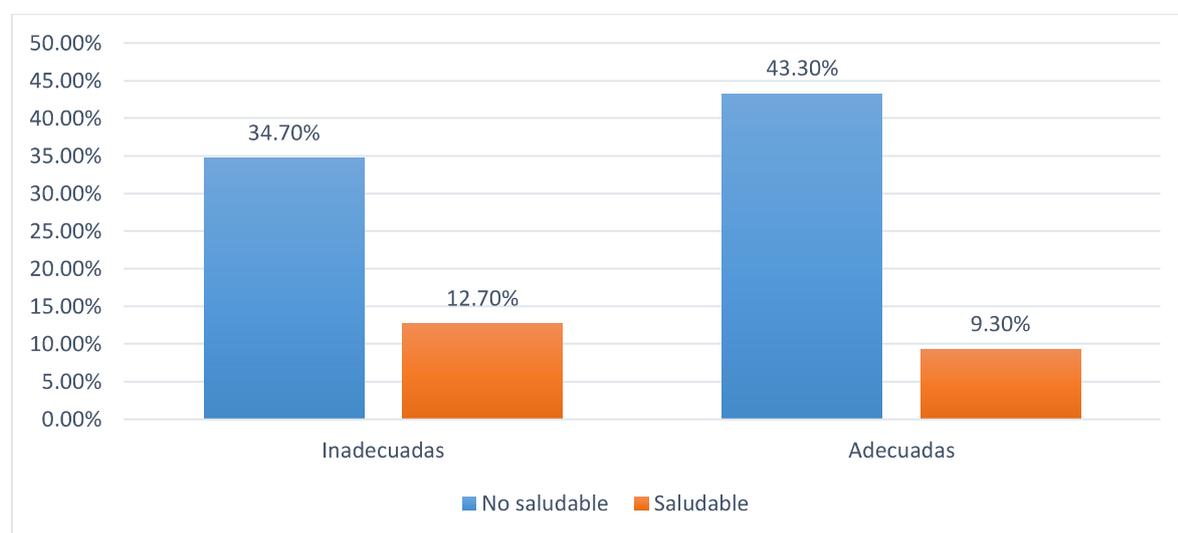
RELACION ENTRE LAS ACCIONES DE PREVENCION Y PROMOCION Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024

Acciones de prevención y promoción		Estilo de vida			Chi ²
		No saludable	Saludable	Total	
Inadecuadas	n	52	19	71	X ² =1,780; 1 gl P=0,182>0,05. No existe relación estadísticamente significativa
	%	34,7	12,7	47,3	
Adecuadas	n	65	14	79	
	%	43,3	9,3	52,7	
Total	n	117	33	150	
	%	78,0	22,0	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

FIGURA DE LA TABLA 6

RELACION ENTRE LAS ACCIONES DE PREVENCION Y PROMOCION Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC _ INDEPENDENCIA_HUARAZ, 2024



Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, elaborado por Vílchez A, y cuestionario de estilo de vida elaborado por Serrano M, Boada J, Vigil A y Gil C. Aplicado a los adultos del Centro Poblado de Huanchac-Independencia_ Huaraz, 2024

V. DISCUSION.

Tabla 2: El 62,0% (93) son de sexo femenino; el 56,0% (84) son adultos de 39 a 59 años; el 51,3% (77) tienen grado de instrucción primaria; el 68,0% (102) tiene religión católica; el 47,3% (71) son de estado civil casados; el 27,3% (41) son de ocupación obreros; el 36,0% (54) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles; el 82,0% (123) tiene un sistema de seguro SIS.

En esta investigación realizada se encontró que la mayoría de los adultos son de sexo femenino; teniendo en cuenta que el sexo representa una diferencia en características físicas y biológicas en toda su fase del desarrollo del ser humano. Vemos que las mujeres que hay en este centro poblado, que son adultas maduras, teniendo varios hijos y dedicándose a ellos junto a su familias; por otro lado y dando respuesta al por qué se encontraron más a mujeres que hombres en esta investigación, es debido a que, al momento de ejecutar el instrumento; fue una hora en la que las amas de casa se encontraban realizando sus quehaceres en el hogar y al momento que ellos fueron a recoger a sus hijos al colegio y jardín. Con respecto a los varones que estuvieron presentes en esta investigación fueron menos de la mitad a comparación de las mujeres; comentando que se encontraban en casa debido a la falta de trabajo y otros eran desempleados por ello apoyaban en los quehaceres del hogar.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación son similares con el estudio de Giraldo E, (24) en su investigación titulada " Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021. Donde indica que la mayoría son de sexo femenino y profesan religión católica, ingreso económico menor de 400 soles, con seguro SIS. Por otra lado los resultados difieren con el trabajo de Maldonado S, (15) en su investigación sobre el estilo de vida y factores socio bioculturales en el adulto de un centro poblado de Llupa- Independencia -Huaraz; donde se observa que más de la mitad de los adultos son masculinos Así mismo en el Perú el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio a conocer el 8 de marzo del 2023 por el día internacional de la mujer que la población femenina de nuestro país

asciende a 16 millones 999 mil y representando el 50,4% de la población total del país (10).

En la variable edad, se puede observar que más de la mitad de los adultos son 36 a 59 años de edad; es muy importante poner énfasis ya que en esta edad toda persona debería tener más cuidado con su salud, si no lleva un estilo de vida saludable, pueden obtener muchas enfermedades como; diabetes, obesidad e hipertensión, porque estas enfermedades son causadas por una dieta inadecuada, la falta de actividad física y por comer comidas chatarras; estos alimentos son muy dañinos para la salud del adulto, estos alimentos son procesados con alto contenido de azúcares y grasas, saborizantes, colorantes y carbohidratos, cuando no se detecta a tiempo estas enfermedades la recuperación es más complicada, por lo tanto es muy primordial desarrollar estrategias sobre cómo llevar un estilo de vida saludable y adecuado y así mejorar la salud del individuo.

Se puede decir que la adultez es la etapa de vida entre la madurez física o mental y el inicio del envejecimiento es cuando se empieza a percibir alguna de las consecuencias del estilo de vida que ha optado el individuo, esto influirá sobre su estado de salud en general; así mismo la mayoría de los adultos se ponen a pensar si cumplieron con sus metas trazadas, y las decisiones que han tomado. También a esta edad los adultos están más propensos y vulnerables a contraer cualquier enfermedad; además de que solo cuentan con educación primaria, lo que nos les permite ejercer un trabajo adecuado y liviano, lo que les lleva a recibir un sueldo mínimo este ingreso muchas veces no llega a cubrir sus necesidades básicas; por otro lado a pesar de contar con un seguro de salud gratuito, las personas no acuden al puesto de salud, refiriendo que solo les dan pastillas, y algunos mencionan que se curan con yerbas caseras y así poniendo en riesgo su salud (38).

Así mismo en relación al grado de instrucción más de la mitad de los adultos tienen grado de instrucción primaria, manifiestan que no pudieron realizar debido a ciertos factores como; falta de recursos económicos, no contaron con el apoyo de sus padres; por eso fue imposible estudiar alguna carrera; como se sabe en la actualidad el estudio es una arma poderosa para poder conseguir algún trabajo, por eso mismo la educación y la salud

van de la mano .Si comparamos con otra investigación a nivel nacional de asemeja con el estudio de Maldonado S, (15) sobre el estilo de vida y factores socio bioculturales en el adulto de un centro poblado de Llupa- Independencia -Huaraz;2023”. Donde se puede observar que los adultos de esta comunidad que más de la mitad tienen un grado de instrucción primaria; donde indican que dejaron su formación escolar para apoyar a su familia, impidió que estas puedan continuar con su actividad académica con regularidad.

Sabemos que la educación para la salud es un pilar muy importante y fundamental en la actualidad; al contar con el conocimiento y habilidad les permiten tomar decisiones en cuanto a su salud; de cierta manera en cómo la persona opta por tomar hábitos más sanos o como también dañinos; Además para lograr una buena salud se debe promover la responsabilidad a cada adulto; que permita cuidar de su propia salud y la de los demás integrantes (38). Por otro lado Chile no es ajeno a la realidad que tenemos actualmente; por ello el Ministerio de Educación conjuntamente con la coordinación nacional de personas jóvenes y adultas y el (MINEDUC) en el 2023 en el marco de la educación a lo largo de toda la vida, dispone la validación de estudios regular y flexible; dirigidas a todas los chilenos y chilenas mayores de edad que se encuentran fuera dela país que se encuentra fuera del sistema regular las personas mayores de edad. Teniendo como finalidad que la educación facilita a mejores oportunidades de trabajo; así mejorando su calidad de vida y también les permite contribuir en desarrollo económico, social y cultural de su país (39).

Otro de los resultados encontrado en la investigación la mayoría profesan la religión católica; ya que según lo manifiestan que la fe es muy importante y significativo para las personas en su vida social y familiar, debido a sus costumbres, tradición y fiestas patronales; ellos se sienten comprometidos con la religión; mientras que el otro porcentaje manifiesta que la fe y la práctica de la palabra de Dios lo es todo por eso asisten puntualmente a sus ceremonias; esto se debe a que las personas mayores son conscientes de sus acciones y están buscando formas de organizar sus vidas y rendir cuentas con Dios. La comunidad de Huanchac cuenta con una pequeña iglesia donde solo hay misa cuando hay fiestas patronales se reúnen en la misa para orar, celebran la fiesta del el 30 de agosto en honor a la virgencita de la Asunción por una semana, realizan vísperas, corridas donde

las familias están reunidas compartiendo sus platos típicos; pero a pesar de eso también asisten a la iglesia del señor de la soledad que es el patrón de Huaraz, y así fortalecen su espíritu y creencia.

La iglesia católica, es considerada por sus fieles como una de las instituciones más antiguas que viene funcionando, en donde pertenecen todas las personas que hayan sido bautizadas de acuerdo al rito cristiano, así gozan de la plenitud de los medios de salvación y conseguir la sanidad por la gracia de Dios (39).

Si comparamos los resultados con otros investigaciones a nivel local se asemejan con el de Giraldo E, (24) en su investigación titulada "Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021". donde se puede observar que la mayoría de los adultos profesan la religión católica. Por otro lado un estudio de investigación difiere; con de Flores K, (40) en su investigación Estilos de Vida y Factores Sociodemográficos en los adultos del caserío santa Rosa- Tambo grande- Piura, 2023; donde se muestra que la mitad de los adultos profesan la religión evangélica; donde refieren que practican los valores y les inculcaron desde muy pequeños.

Así mismo; se puede observar con respecto al estado civil que menos de la mitad de los adultos son casados; durante la entrevista refirieron que al estar casados oficializan la unión de la pareja; en la que ambas ya tienen mucho más responsabilidad que cumplir para el bienestar de su familia; algunos también comentaron que se casaron después de convivir muchos años ya algunos teniendo hijos mayores; como también hay parejas que se casaron antes de tener hijos. Cuando nos referimos al estado civil; es un conjunto de condiciones que se debe cumplir y como también otorga una serie de derechos y obligaciones en la unión de la pareja (41).

Según las cifras de Registro Nacional de identificación y estado civil en el 2023 hubo casi 20000 uniones menos que el año 2022; en el 2024 hasta abril se ha registrado 15 720 uniones matrimoniales; más o menos 4000 por mes; si nos proyectamos hasta diciembre la cifra no pasará de 50 000 enlaces por lo cual las uniones son bajas; se observa la disminución de los matrimonios debido a un factor como la falta de compromiso y

responsabilidad en cuanto escoger sus parejas y a la vez tanto como mujeres y varones son independientes y se valen por ellos mismos (42).

Continuando con la variable; ingreso económico más de la mitad de los adultos del centro poblado de Huanchac tiene un ingreso menor de 400 nuevos soles; en la cual los adultos mencionaron su malestar; ya que no es suficiente para cubrir sus gastos, como sabemos que todos dependemos del ingreso económico; ya que sin este no se podría llevar un estilo de vida saludable; pero sin embargo ellos se adecuan a sus posibilidades para satisfacer sus necesidades, por ello cuando algún integrante de la familia se enferma acuden al establecimiento de salud; Siendo esto uno de los factores que más influye pero no solo en la salud sino también en la vida en general de la persona. Cuando hablamos de ingreso económico es primordial para una persona; que se reciben ya sea por prestar servicios, realizar una tarea o realizar una venta (43).

Si comparamos estos resultados son similares con el estudio realizado de Maldonado S, (15) sobre el estilo de vida y factores socio bioculturales en el adulto de un centro poblado de Llupa- Independencia; donde se puede observar que menos de la mitad de los adultos tienen ingreso económico menos de 400 soles. A los resultados encontrados difiere a la investigación de Manrique A, (44) sobre Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Asentamiento Humano tierra prometida _nuevo Chimbote, 2021; se observa que el ingreso económico que percibe las personas de esta comunidad es de 650 a 850 nuevos soles.

En cuanto a la variable sistema de seguro la mayoría de los adultos cuenta con el SIS; los adultos mencionan aunque eso no siempre signifique que acudan a atenderse y solo hacen uso de ella para cuando tienen alguna complicación respecto a su salud mas no acuden a un control mensual y por otra parte refieren; solo les recetan pastillas; por ello la población se descuida con respecto a su salud.

El Seguro Integral de Salud (SIS) en la que está todas las personas que viven en el Perú que no cuentan con ningún tipo de seguro; los asegurados tienen beneficios como para llevar un control o seguimiento adecuado a la enfermedad que esté padeciendo;

donde cubre más de 12000 diagnósticos; también incluye algunos tipos de cánceres y traslado de sepelio (45).

Donde el Instituto Nacional de Estadística e Informática da a conocer; en el segundo trimestre del 2023 que; del total de la población afiliada a algún tipo de seguro de salud el mayor porcentaje ascendió únicamente al Seguro Social de Salud (SIS), a nivel nacional mayor al segundo trimestre del año 2022 (46).

Al realizar la ejecución de las encuestas a los adultos del Centro Poblado de Huanchac; se tuvo como limitante que los adultos no querían brindarnos sus datos por lo que ellos piensan que es para una campaña de algún candidato; algunos no querían atendernos mencionando que se encontraban ocupados y también tenían mucha desconfianza para el firmado del consentimiento informado.

Tabla 3: El 52,7% (79) tienen acciones de prevención y promoción adecuadas y un 47,3% (71) presenta acciones inadecuadas

Se puede apreciar que más de la mitad de adultos tiene acciones adecuadas de prevención y promoción; y menos de la mitad presenta acciones inadecuadas. Cuando de promoción de la salud juega un papel importante al momento de lograr hábitos saludables y un estilo de vida adecuado; los cuales en algunas ocasiones no se logran concretar por la economía baja y las injusticias sociales; como también la desigualdad en oportunidades laborales o la dificultad en el acceso a los servicios de salud.

Debido a las falencias que se tiene sobre la promoción y prevención de la salud a nivel mundial; Organización Panamericana de la Salud (OPS) busca reorganizar la estrategia y el plan de acción; con el objetivo de desarrollo sostenible 2019-2030; para mejorar y erradicar las desigualdades que influyen y por lo tanto afecta al acceso y seguridad de los servicios y las prestaciones de salud, en donde ratifica para cumplir estos servicios se debe contar con el personal capacitado a todas las autoridades ya que deben ser distribuidos equitativamente (4).

La prevención y promoción, son diversas estrategias enfocadas en las conductas de las personas y su entorno; para que estos puedan tomar participación en la toma de

decisiones que comprendan el mejoramiento de su salud; llegando a tomar medidas que ayuden a reducir los factores de riesgo de contraer alguna enfermedad y contribuyendo a evitar futuras complicaciones, que puedan desencadenar en un problema más serio o sin solución; la prevención y promoción es claves para fortalecer el sistema de salud y sus demás capacidades que tiene el ser humano (2).

Por otro lado una investigación a nivel internacional de Montse G, Pons M, (18) titulada “Modelos Teóricos de la Promoción de la Salud en la Práctica Habitual en atención primaria de salud España 2021” en diferentes centros de salud de siete comunidades y con distintos profesionales; sobre que modelos de prevención y promoción utilizaban; encontrando que no utilizan los modelos de la promoción y prevención; por ello el resultado de nuestra investigación difiere; ya que el profesional de la salud de Perú si hace uso de los modelos de la promoción y prevención de la salud. Por otro lado otra investigación de Fernández M, Núñez J, (17) en su estudio “Efectividad de las Visitas Domiciliarias para la Promoción y Prevención en Salud Ecuador 2022”. teniendo como objetivo que tanto garantiza las visitas domiciliar en la prevención de enfermedades; encontrando que si ha mejorado su salud; a pesar de la dificultades que tiene el personal de salud.

En cuanto a los adultos que tienen acciones de prevención y promoción inadecuadas; si las personas siguen continuando con estos malos hábitos; su salud puede llegar a verse afectada, no en la actualidad pero si dentro de un par de años, es por ello que siempre se recomienda hacer frente a la situación cambiando esas conductas dañinas que tiene el adulto; para evitar que se encuentre expuesto a contraer una enfermedad o tener consecuencias. Siempre teniendo en cuenta que la acciones no solo afecta a él sino también a su entorno. Cuando se les pregunta en como buscan prevenir ante alguna enfermedad o dolencia que tengan o puedan tener, y ellos responden de manera tranquila me quedare en casa; para no llegar a esto se debe concientizar a los adultos realizando campañas, sesiones educativas para que la información sea asertiva y cambiar de conducta.

Respecto a la alimentación y nutrición; los adultos de este Centro Poblado confinaron que si tienen conocimiento sobre algún plan que promueva la alimentación saludable;

pero si embargo no ponen en práctica continua; en el caso de las autoridades de esta comunidad no ponen importancia sobre la promoción de una alimentación saludable; solo ellos se hacen presentes cuando necesitan votos y luego se olvidan de los ofrecimientos, en cuanto a la comunidad si ofrece alimentos y bebidas saludables se evidencia el incremento de tiendas donde venden golosinas, embutidos y bebidas ya que ellos optan por vender esos productos ya que la población consume esos productos frecuentemente, en cuanto al agua potable menciona algunos que no es tratada que viene directo del río; sobre el lavado de manos ellos realizan esta técnica siempre ya que ellos tienen el conocimiento de la importancia; en los últimos treinta días si consumieron frutas y verduras casi siempre.

Haciendo referencia a la higiene los adultos; consideran casi natural lavarse las manos en cada momento; justamente comienzan a tomar más conciencia de la gravedad que pasamos los años anteriores, por ello ya ponen en práctica las recomendaciones realizadas por el personal de salud; en cuanto al baño diario no lo realizan debido al tiempo y al frío que hace en esa comunidad; la limpieza, desinfección y orden de sus hogares era diaria o inter diaria para mantener la ventilación y de esa manera evitar que el polvo pueda causar alguna enfermedad respiratoria. Como todos sabemos que un lavado de manos correcto y una higiene adecuada ayudan a eliminar las bacterias que se encuentran en nuestras manos; y así poder evitar las enfermedades estomacales.

Con respecto al eje temático de habilidades para la vida, los adultos, se reúnen con frecuencia con sus familiares en la que comparten sus alimentos y a la vez comentando lo que les había sucedido; así también acuden para cualquier consulta o ayuda que se les pueda presentar; por lo que tomaron la comunicación y confianza como una oportunidad para acercarse. En cuanto al eje actividad física no practican algún deporte, no realizan estiramiento, debido a la falta de tiempo; ellos confunden con la actividad física diaria que se realiza; lo ideal es realizar caminatas largas duración 30 minutos o realizar alguna clase de estiramiento; algunos adultos comentaron que si realizan estos estiramientos tendrán dolor muscular impidiendo en su quehacer diario.

En lo que concierne a salud sexual y reproductiva, algunos adultos explicaron que no acudían a realizarse exámenes médicos pero algunos si acuden al puesto de salud para la planificación familiar; la mayoría se protege con las inyecciones anticonceptivas; pero

al momento de tener relaciones sexuales no se protegen; por lo tanto ellos están propensos a contraer cualquier enfermedad de transmisión sexual, en cuanto a la realización de exámenes médicos no lo realizan; sabiendo que las enfermedades avanzan de manera silenciosa; en todo momento ponen de excusa el tiempo que se demoran tanto en la atención y los medicamentos que le recetan.

Con respecto a la salud bucal los adultos se descuidan no utilizan enjuagues bucales con flúor; acuden a realizarse exámenes odontológicos cuando sienten mucho dolor y están propensos a sufrir de enfermedades bucodentales ya que consumen bebidas artificiales y energéticas; en cuanto al consumo de tabaco no lo realizan y consumen bebidas alcohólica de vez en cuando. Esta falencia no es solo en esta comunidad si no también es a nivel mundial en el año 2022; se apreció que las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3500 millones de personas en todo el mundo, y que 3 de cada 4 de estas personas viven en países de bajos ingreso y también se calcula que 2000 millones de personas padecen de caries en dientes permanentes, el factor a esto es la déficit higiene bucal, insuficiencia del flúor y tener accesibilidad y la disponibilidad de consumir alimentos ricos en azúcar y falta de acceso a servicios de atención bucal (6).

Correspondiente al eje temático salud mental y cultura de paz, los adultos de esta comunidad fueron muy abiertos sinceros al hablar en este tema; comentando que a pesar de sentirse bien por la vida que llevan, esto no siempre fue así; ya que ellos querían tener una profesión y no lograron por no tener apoyo; a pesar que tienen esta dificultad ellos tienen la esperanza que sus hijos o hermanos menores tengan una profesión. Ya terminado con los ejes temáticos, tenemos a la seguridad vial y cultura de tránsito, los adultos de esta comunidad no cuentan y no manejan vehículos; caminan por las veredas y no utilizan el celular al cruzar la pista tienen bastante cuidado; ya que va en aumento las líneas de transporte por el crecimiento poblacional de dicho Centro Poblado.

Las limitaciones que se encontró en este estudio en algunos ejes temáticos no querían mencionar la verdad por vergüenza o miedo; mayormente cuando se realizó las preguntas sobre la salud sexual y reproductiva ya que algunos encuetados se cuidan sin que tenga conocimiento su pareja, para que ellos acudan al puesto de salud aprovechan la ausencia de ellos y algunos cuando llevan sus hijos al control o al colegio.

Tabla 4: El 78,0 % (117) tienen estilo de vida no saludable y el 22,0 % (33) tienen estilo de vida saludable.

El resultado que se obtuvo en esta tabla corresponde la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen estilo de vida saludable. Al comparar los resultados obtenidos se asemeja con la investigación de Mendoza L, (20) titulada "Prevención y Promoción de la Salud Asociadas a los Estilos de Vida en los Adultos del Sector Marbella – el Milagro, Trujillo_2023". Donde menciona que la mayoría de los adultos, tienen un estilo de vida no saludable, mientras menos de la mitad presenta un estilo de vida saludable. Por otro lado un estudio realizado difiere; con la investigación Torres N, (25) en su estudio titulado "Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Picup Sector II_ Huaraz, 2021". Donde nos menciona casi la totalidad tiene un estilo de vida saludable.

Es muy importante priorizar en los adultos que tienen un estilo de vida no saludable, debido a que su falencia se centra en su entorno; esto es debido a que no tiene conocimiento sobre los alimentos; en otras ocasiones preparan la misma comida en las cuales no siempre son nutritivas solamente sirven para calmar el hambre; refieren también que en algunas ocasiones no toman el desayuno, solo almuerzan debido a la falta de tiempo;

Cuando nos referimos a un estilo de vida; consiste en realizar actitudes y rutinas que favorezcan el bienestar de las personas ya sea físico, emocional o mental; por esta razón se debe tomar decisiones positivas en relación a la alimentación y la actividad física como: se debe crear un entorno saludable para que así; vivir de manera saludable, mejorar la calidad de vida y así aumentar la longevidad; es fundamental evaluar el estilo de vida; mediante ello se puede identificar ciertos hábitos y rutinas no saludables para así tomar conciencia de los aspectos que necesitan ser modificados(47).

Los adultos de este Centro Poblado hacia la responsabilidad de su salud; tienen conocimiento del tema, que sus actos de estos adultos les pueden llevar a enfermarse, limitando a una vida sana y duradera; deben tener la fuerza de voluntad para cambiar su

hábitos; de igual forma no realizan la actividad física; refiriendo que no tiene tiempo y se sienten agotados por los que hacer del hogar.

Referente al manejo del estrés ellos tratan de conllevar saliendo mayormente en las tardes a reunirse con los vecinos donde tejen y hablan de muchos temas; por otro lado acuden a las reuniones del vaso de leche es una buena manera para despejar la mente ; como también baja a la ciudad a realizar algunas actividades para el hogar. En Cuba el año 2022 se realizó una investigación sobre Estilos de vida en pobladores del municipio de Santiago de Cuba donde se observa, en cuanto a la alimentación sobresalió el consumo de frutas aun 89,1% también revela sobre la actividad física 22,2% realiza ejercicios en su tiempo libre (7).

En los resultados que se obtuvieron la implicancia fue que la mayoría de los adultos tiene un estilo de vida inadecuada; para lo cual se plantea enfocarse en la salud de los adultos de dicha Centro Poblado; junto a las autoridades y el puesto de salud.

Tabla 5: El 48,7% de población masculina tiene estilo de vida no saludable, mientras que el 13,3% tiene estilo de vida saludable; el 44,7% de adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y el 11,3% representa un estilo de vida saludable; con el grado de instrucción primaria, el 40,0% lleva un estilo de vida no saludable, y el 11,3% saludable; el 52,0% de católicos presentan estilo de vida no saludable, mientras que el 16,0% tiene un estilo de vida saludable; el 36,0% de casados no saludable, el 11,3% es saludable; el 22,3% de ama de casa tiene un estilo de vida no saludable, el 2,0% saludable; el 30,7% de ingreso económico no saludable, el 5,3% saludable; en cuanto al tipo de seguros SIS el 64,0% tienen estilo de vida no saludable y el 18,0% tiene un estilo de vida saludable

En relación al chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida del adulto se reportó que en el sexo $X^2=0,035$ y $P=0,852$ que no exististe relación entre ambas variables, en los adultos maduros $X^2=0,429$; 2 gl $P=0,807$ No existe relación entre las variables, en el grado de instrucción $X^2=2,785$; 3 gl $P=0,426$ no existe relación entre las variables, los católicos es de $X^2=0,452$; 2 gl $P=0,798$ No existe relación entre las variables, de casados es de $X^2=1,578$; 4 gl $P=0,813$ No existe relación entre las variables, en ocupación $X^2=7,180$; 4 gl $P=0,127$ no existe relación entre las variables, en ingreso

económico $X^2=7,593$; 4 gl $P=0,108$ No existe relación entre las variables y en el tipo de seguro $X^2=2,065$; 3 gl $P=0,559$ No existe relación entre las variables

Frente a los resultados obtenidos; se encontró similitud con el estudio de Haro J, (48) en su estudio titulado Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos De Vida En El Adulto De La Urbanización Los Portales “Sol De Chimbote” _Nuevo Chimbote, 2021. Donde según el análisis estadístico del chi cuadrado, en el sexo el resultado es de 0.064/0.800 no existe relación con los estilos de vida, la edad es de 0.089/0.455 tampoco tiene relación con la variable, el grado de instrucción es de 0,032/0,792 no existe relación, continuando con la religión que es de 1,316/ 0.518 no existe relación con el estilo de vida, en cuanto al estado civil es de 0.016/ 0.896 encontrándose que no existe relación, en la ocupación es de 0.001/0.995 no existe relación con la variable, el ingreso económico es de 0.033/0.783 donde tampoco existe relación y finalmente tenemos el tipo de seguro siendo de 0.091/0.443 donde no existe relación, en base a estos resultados encontrados se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre ninguna de las variables con los estilos de vida.

Debido a la similitud que existe, se puede mencionar que los adultos encuestados se encuentran propensos a enfermarse, debido a que, si ellos no toman el control sobre sus hábitos, se puede desencadenar en un problema mucho mayor mas adelante; además están propenso a adquirir estos hábitos los de su entorno.

Cuyo resultado se encontró similitud con el estudio de De la Cruz P, (49) en su investigación titulada Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto de la Urbanización Bellamar I Etapa_ Nuevo Chimbote, 2021. Mostrando en sus resultados que la relación de los factores sociodemográficos: sexo, edad, grado de instrucción, religión, ocupación, ingreso económico y sistema de seguros. No tiene relación estadísticamente entre ambas variables.

en el análisis de los resultados obtenidos; en el modelo que presenta la teorista Nola Pender; muestra que el comportamiento de la persona puede cambiar ya que un factor

clave que influya en la manera en cómo vive la persona; dependiendo el entorno en el que se encuentre y también depende de las oportunidades que se le presentes a nivel laboral, pudiendo llegar a modificar desde la forma en como acostumbrarse a alimentarse; hasta la manera en que como percibe la atención en el puesto de salud.

Se puede apreciar de acuerdo al sexo, existen más mujeres que hombres lo; puede causar que con los trabajos independientes no alcanza para solventar con todos los gastos del hogar; causando que se vean frustrados por falta de dinero y su estilo de vida no sean adecuados, respecto la edad no hay relación con los estilos de vida porque se observa que; hay más adultos maduros que llegan a ser más vulnerables de padecer alguna enfermedades no trasmisibles ya que ello dependerá mucho de la calidad de vida que ha llevado anteriormente, además se evidenciado la falta de actividad física y una alimentación inadecuada

Respecto al grado de instrucción los adultos solo tienen grado de instrucción primaria completa o incompleta, perjudicando de cierto modo a su estilo de vida, ya que, al no tener estudios superiores realizan los que hacen en la casa; ocasionando que se vean estresados por el dinero que no les alcanza para la semana. En la religión profesan el catolicismo al observarse que no existe relación con los estilos de vida, debido a que ellos no acuden a la iglesia así viéndose afectado su integridad espiritual

Así mismo; los adultos no toman interés sobre el hábito actividad física; dejando de un lado por motivos de trabajo; perjudicando su salud, que más adelante se manifiesta los adultos no toman interés como hábito la actividad física dejándolo a un lado por el trabajo o porque no les llama mucho la atención el realizar ejercicios todos los días, perjudicando de cierto modo a su salud que más adelante se verá evidenciado.

En los resultados que se obtuvieron se tuvo mucha dificultad; ya que los adultos mencionaron que era muy amplia las encuestas y otros dijeron que regrese al otro día y también algunos adultos no entendían algunos términos

Tabla 6: El 34,7% (52) tiene acciones no adecuadas; el 43,3% (65) tiene acciones.

Según el análisis del Chi cuadrado entre las acciones de prevención y promoción con el

estilo de vida del adulto, dando un resultado $X^2=1,780$; 1 gl $P=0,182$ se encontró que no existe relación entre ambas variables.

Los resultados que se asemejan son los de Vásquez L, (50) es su estudio Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la salud: Estilos de Vida del Adulto En El Asentamiento Humano Miraflores Alto_ Chimbote, 2021. Al realizar prueba del chi cuadrado en donde nos dimos cuenta que entre las acciones inadecuadas tenemos ($p=0.699$) y las acciones adecuadas ($p= 83 0.403$) es por ello que se encontró que no existe diferencia estadísticamente entre las variables.

También existe otro estudio que difiere con el estudio de Giraldo E, (27) en su investigación titulada " Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Unchus_Huaraz, 2021. Donde se observa los resultados $x^2=30.390$, $gl=1$, $sig=0.00$ siendo el valor de ($p<0.05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En este estudio no hubo relación estadística entre las variables de promoción de la salud y el estilo de vida, porque no necesariamente moldea tu forma de vida con el estímulo y la prevención; una persona desde imita los que otros hacen, no sabe cuáles son sus acciones saludables o no saludables; por ello que los adultos han tenido acciones o comportamientos a lo largo de su vida inadecuada y nadie los ha motivado cambiar, pero cuando llegan a tener algunas dolencias se dan cuenta de que tienen malos comportamientos; es decir que tienen que depender de alguien para poder prevenir las futuras enfermedades. Así mismo; estas variables son de suma importancia, ya que va permitir promover la salud, de igual modo de cómo eliminar los factores de riesgo de las enfermedades y así tener una sociedad con acceso oportuno a una buena y oportuna información; las enfermedades no transmisibles son los principales causa para las muertes prematuras.

las acciones de prevención y promoción están asociados al personal de salud, juntamente con la institución a donde pertenece el adulto en estudio; siendo más efectivo si el propio adulto tomara conciencia en lo que respecta a cuidar su salud, si realizáramos

un trabajo en conjunto; llevará a que mejoren su situación actual; todo esto se hace para prevenir que la salud de la persona no se deteriore, por lo que es preciso contribuir con programas educativos realizando sesiones educativas, demostrativas así incentivando a la población, de cortar la mala costumbre de no descuidar su cuerpo.

Las limitaciones e implicancias que se tuvo en la recolección de datos a través de la encuesta y así obtener los resultados de la investigación; donde se encontró que la mayoría de los adultos no tiene un estilo de vida saludable, tiene un estilo de vida inadecuada.

VI. CONCLUSIONES

- En los factores sociodemográficos, la mayoría son de sexo femenino, de religión católica y cuentan con el sistema de seguro SIS; más de la mitad son adultas maduras, tienen grado de instrucción primaria, menos de la mitad estado civil casado, ocupación ama de casa y un ingreso económico menor de 400nuevos nuevos soles.
- Más de la mitad de los adultos del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz, 2024 tienen acciones de prevención y promoción adecuadas
- La mayoría de los adultos del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz, 2024 tienen un estilo de vida no saludable
- Al realizar la prueba del chi cuadrado entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables
- AL realizar la prueba del chi cuadrado entre las acciones de prevención y promoción y el estilo de vida; se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

VII. RECOMENDACIONES

- Difundir los resultados del informe de investigación a la población y autoridades del Centro Poblado, a fin de que puedan implementar estrategias de prevención y promoción, orientados a difundir la importancia de llevar un estilo de vida saludable, con el propósito de promover el progreso y desarrollo de su localidad
- Se recomienda al establecimiento de salud y las autoridades de Centro Poblado implementar estrategia, sesiones demostrativas enfocadas en la salud del adulto, para mejorar sus estilos de vida.
- Se sugiere coordinar con el establecimiento de salud para realizar la difusión sobre promoción y prevención de enfermedades en el adulto.
- Se aconseja, donde el personal de salud formule intervenciones que involucre la participación de la población entrevistada; sobre cómo mejorar sus hábitos alimenticios, los beneficios para la salud que brinda la actividad física ya que es perjudicial para la salud de las personas.
- Fomentar a los futuros profesionales de la salud a que sigan realizando este tipo de investigaciones con los adultos obtenidos de esta comunidad;

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. (OMS). Promoción de la salud. [Internet]. 2020 [citado 12 marzo 2024]. Disponible desde: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
2. Organización Mundial de la Salud.(OMS). Enfermedades no transmisibles. [Internet]. 16 de septiembre de 2023. [Citado el 12 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS).Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible [Internet] 2019-2030 [Citado el 12 de marzo 2024]. Disponible desde: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
4. Informe Organización de Naciones Unidas (ONU) 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. [Internet] Chile 2023. [citado el 13 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
5. Organización Panamericana de la Salud (OPS) Salud bucodental [Internet] 15 de marzo de 2022 Chile [citado 13
6. de marzo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>.
7. Soler R, Delgado I. Estilos de vida en pobladores del municipio de Santiago de Cuba. Medisam [Internet] Santiago de Chile 2023 [Citado el 13 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4409/2897>
8. Heart. Un enfoque estratégico para mejorar la gestión de la hipertensión en el primer nivel de atención [internet] Ecuador 2023 [Citado el 12 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://www.paho.org/es/documentos/hearts-ecuador-enfoque-estrategico-para-mejorar-gestion-hipertension-primer-nivel>
9. Salinas J. Salud universal y promoción de la salud en Chile. Inta [Internet] 2023 [Consultado el 12 de marzo 2024]. Disponible desde:

<https://inta.uchile.cl/noticias/212222/salud-universal-y-promocion-de-la-salud-en-chile>

10. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INI) Perú tiene una población de 32 millones 131 mil 400 habitantes al 30 de junio del presente año. Plataforma del estado Peruano [Internet] 2021. [Citado el 12 de marzo de 2024]. Disponible desde: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/peru-tiene-una-poblacion-de-32-millones-131-mil-400-habitantes-al-30-de-junio-del-presente-ano-11659/>
11. Rico S. Minsa define las prioridades Nacionales en salud 2024-2030.Consultor salud [Internet]. 2024 [Citado el 16 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://consultorsalud.com/minsa-prioridades-nacionales-en-salud-2024-2030/>
12. CDC Perú emite alerta epidemiología por introducción e incremento de enfermedades y otros eventos de importancia en el marco del APEC 2024 [Internet]. 2024 [Citado el 14 de marzo 2024]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-emite-alerta-epidemiologica-por-riesgo-de-introduccion-e-incremento-de-enfermedades-y-otros-eventos-de-importancia-en-el-marco-del-apec-2024/>
13. Dirección regional de Puno. Promoción de la salud marca lineamientos de acción para el año 2023 [Internet]. 2023 [Citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible desde: <https://www.diresapuno.gob.pe/promocion-de-la-salud-marca-lineamientos-de-accion-para-el-ano-2023/>
14. Albinagorta J. Áncash: Diresa promueve estilos de vida saludable en marco a la semana de oro [Internet] 2023 [Citado el 16 de marzo 2024]. Disponible en: https://ancashnoticias.com/2023/07/21/ancash-diresa-promueve-estilos-de-vida-saludable-en-marco-a-la-semana-de-oro/#google_vignette
15. Maldonado S. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de llupa - independencia - Huaraz, 2023. [Tesis para optar e profesional de licenciado en enfermería]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2024 [Citado el 18 de marzo 2024]. Disponible desde: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/35827/ESTILO_VIDA_MALDONADO_MILLA_SONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Pere G, Celi M. Prácticas Alimentarias y Estilos de Vida en la Población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19 2021. Nutri y clínica [Internet]. 2021. [Consultado el 17 de marzo 2024]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154/147>
17. Fernández M, Núñez J. Efectividad de las visitas domiciliarias para la promoción y prevención en salud [Internet]. Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de Salud. Ecuador 2023.[Citado el 16 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/59661>
18. Montse G, Pons M. Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud Gac Sanit. [Internet] 2021 [Citado el 18 de marzo 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112021000100048
19. Rojas D, Lastre G, Guerra M, Coavas A, Perea D, Estilos de vida en adultos de una comunidad colombiana según el modelo de Nola Pender 2023[interne] 2023[citado el 03 de junio].Disponible desde <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-224705>
20. Cornejo J, Factores sociodemográficos determinantes del ingreso económico familiar del caserío de Oidor, distrito San Jacinto, Tumbes, 2022 [Tesis para optar el título profesional de economista] Perú Universidad Nacional de Tumbes Facultad de Ciencias Económicas 2023.[Citado el 18 de marzo 2024].Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64613>
21. Mendoza L. prevención y promoción de la salud asociadas a los estilos de vida en los adultos del sector marbella –el milagro, 2023 [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería].Perú Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI 2023[Citado el 19 de marzo2013].Disponible desde: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3584>
22. Barzola J. Estilos de vida durante la pandemia en personas de una población desatendida en Carabayllo, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Perú Universidad de Ciencias y Humanidades 2023 [Citado el 19 de marzo 2023]. Disponible en :

https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/783/Barzola_JS_Herrera_LJ_tesis_enfermeria_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Palomino V. Salud intercultural y promoción de la salud en el Centro de Salud Pueblo Libre, Moyobamba – 2023[Tesis para obtener el grado académico de: maestra en gestión pública]. Perú Universidad Cesar Vallejo 2023 [Citado el 18 de marzo 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/120262/Palomino_V_VT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Hurtado E. Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú[internet] Acad. (Asunción) vol.11 no.1 Asunción Apr. 2024.[citado el 01 de junio 2024].Disponible desde: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382024000100085
25. Salas A, Taipehuaman N Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de los Pobladores Adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023[tesis para optar el título profesional de enfermería] Perú Universidad María Auxiliadora 2023[citado el 06 de junio 2024].Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1937/TESIS%20SALAS-TAIPHUAMAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. García A. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del barrio pedregal bajo_ Huaraz, 2023[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2023 [Citado el 22 de marzo del 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34572/comportamiento_salud_Garcia_Sanchez_Astrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Giraldo E, Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del centro poblado de unchus_huaraz,2021[Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2023 [Citado el 25 de marzo del 2024]Disponible en

https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32194/estilo_vida_giraldo%20chavez_%20ELA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

28. Torres N. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del centro poblado de PICUP sector II_Huaraz, 2021 [tesis para optar el título profesional de licenciad en enfermería] Perú; Univocidad Católica los Ángeles de Chimbote 2021 [Citado el 15 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34885/restricted-resource?bitstreamId=f1623308-2a4f-422d-86f2-1b2e0830ce3d>
29. Cajal P. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud [Internet] 2021 [Consultado el 19 de marzo 2024]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
30. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A. El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. México. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. [Internet]. [Consultado el 20 de marzo. 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
31. Vázquez L. dimensiones de Nola Pender [Internet] 2024 [citado el 28 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://es.scribd.com/document/484322327/DIMENSIONES-NOLA-PENDER>
32. Herramientas para la acción del cuidado [internet] 2021.[citado el 29 de marzo 2024]. Disponible desde: <https://paho.ctb.ku.edu/es/que-es-la-promocion-de-la-salud-por-que-es-importante-para-nosotros/>
33. Pérez J. Estilo de vida – Que es definición y concepto. [Internet]2022[Citado el 28 de marzo 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/estilo-de-vida/>
34. Investigación cuantitativa: Qué es, etapas, métodos [Internet]2022[Citado el 10 de abril 2024]. Disponible desde: <https://es.linkedin.com/pulse/investigaci%C3%B3n-cuantitativa-qu%C3%A9-es-etapas-m%C3%A9todos-qservus>
35. Velásquez A ¿Qué es la investigación correlacional [Internet] 2022 [Citado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20correlacional%20es%20un%20influencia%20de%20ninguna%20variable%20extra%C3%B1a>

36. Conceptos Investigación no experimental [internet] 2021 [Citado el 10 de abril 2024] Disponible desde: <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>
37. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento de integridad científica (versión 001), [internet] 2023, Chimbote-Perú, 2023 [Citado el 11 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>
38. Alorda C. Adultez [En línea]. Infermeravirtual.com; 2021. [Consultado el 26 de mayo de 2024]. Disponible desde: https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones_de_vida/aduldez/informacion_practica
39. Editorial Etecé. Iglesia Católica [En línea]. Concepto; 2020. [Consultado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/iglesia-catolica/>
40. flores k. Estilos de Vida y Factores Sociodemográficos en los Adultos del Caserío Santa Rosa– Tambogrande-Piura, 2023 [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Perú Universidad los Ángeles de Chimbote 2023 [citado el 04 de junio del 2024]. Disponible desde: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/35403/ESTILO_VIDA_FLORES_VIERA_KEVIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Conceptos jurídicos. estado civil [interne]. [citado el 02 de junio del 2024]. Disponible desde <https://www.conceptosjuridicos.com/pe/estado-civil/>
42. El peruano, RENIEC reporta en los últimos años una tendencia a la baja en el número de matrimonios [internet]. [citado el 04 de junio del 2024]. Disponible desde: <https://elperuano.pe/noticia/242359-reniec-reporta-en-los-ultimos-anos-una-tendencia-a-la-baja-en-el-numero-de-matrimonios#:~:text=De%20acuerdo%20al%20registro%2C%20hasta,la%20atenci%C3%B3n%20a%20la%20baja>
43. Gil S, Pellín C, ingreso y que tipos hay [internet]. [citado el 03 de junio del 2024]. Disponible desde: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>

44. Manrique M, Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto del Asentamiento Humano tierra Prometida Nuevo Chimbote, 2021 [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Perú universidad los Ángeles Chimbote 2023] [citado el 02 de junio del 2024].Disponible desde: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33391/PROMOCION_ESTILO_MANRIQUE_ALBA_MARIA_YURIKO.pdf?sequence=3&isAllowed=y
45. plataforma única del estado peruano Planes del Seguro Integral de Salud (SIS) [internet] 04 de abril del 2024[citado el 01 de junio del 2024].Disponible desde: <https://www.gob.pe/130-seguro-integral-de-salud-sis>
46. INI En el segundo trimestre del 2023 aumentó la población que buscó atención en salud[internet].[citado el 02 de junio del 2024].Disponible desde: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-segundo-trimestre-del-2023-aumento-la-poblacion-que-busco-atencion-en-salud-14564/>
47. Doctor aki, Tu estilo de vida es saludable descúbrele aquí[internet].[citado el 02 de junio del 2024].Disponible en <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/como-lograr-un-estilo-de-vida-saludable-guia-de-expertos/>
48. Haro J, Factores Sociodemográficos Y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de aa Salud: Estilos de Vida en el Adulto de la Urbanización los Portales “Sol de Chimbote” _Nuevo Chimbote, 2021 [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] preu universidad lo Ángeles de Chimbote 2023[citado el 03 de junio 2024].Disponible desde: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34711/ESTILO_VIDA_HARO_CARRERA_JENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Dela Cruz P, Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el Adulto de la Urbanización Bellamar i Etapa_ Nuevo Chimbote, 2021[tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Perú Universidad los Ángeles de Chimbote 2023]. [citado el 02 de junio del 2024]Disponible en:
50. Vázquez L ,Factores Sociodemográficos Y Acciones De Prevención y Promoción Asociado al Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida Del Adulto en el

Asentamiento Humano Miraflores Alto_ Chimbote, 2021 [tesis para optar el título profesional de enfermería] Perú universidad loa Ángeles de Chimbote 2023].[citado el 02 de junio del 2024].Disponible desde:
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33979/COMPORTAM
IENTO_SALUD_VASQUEZ_LOPEZ_LIZBETH.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33979/COMPORTAMIENTO_SALUD_VASQUEZ_LOPEZ_LIZBETH.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
<p>¿Existe relación entre los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de salud: estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia_ Huaraz, 2024?</p> <p>¿Existe relación entre los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción con el comportamiento de salud: estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia_ Huaraz, 2024?</p>	<p>General. Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción y el comportamiento de la salud; estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac_Independencia_ Huaraz, 2024.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Caracterizar los factores sociodemográficos en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia_ Huaraz, 2024. Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia _Huaraz, 2024. Caracteriza el comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz, 2024. Explicar la relación de los factores sociodemográficos 	<p>H1. Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención: estilo de vida del adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia_ Huaraz 2024.</p> <p>HO. No Existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos las acciones de prevención y</p>	<p>Factores sociodemográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> Sexo, edad, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico y tipo de seguro <p>Acciones de Prevención y promoción de la salud</p> <p>Alimentación, nutrición, higiene, habilidades para la vida, actividad física, salud sexual y reproductiva, salud bucal, salud mental y cultura de paz, seguridad vial y cultura de tránsito.</p> <p>Estilos de vida saludable</p>	<p>Tipo de inv: Cuantitativo</p> <p>Nivel de inv: Correlacional transversal</p> <p>Diseño de inv: No experimental</p> <p>Población: 332 adultos</p> <p>Muestra: 150 adultos</p> <p>Técnica:</p>

	<p>con el comportamiento de la salud: estilo de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia _Huaraz, 2024. . Explicar la relación de las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del Centro Poblado de Huanchac _ Independencia Huaraz, 2024</p>	<p>promoción: estilos de vida del adulto del Centro Poblado de Huanchac_ Independencia _Huaraz, 2024.</p>	<p>Responsabilidad hacia la salud, actividad física, nutrición, manejo de stress, relaciones interpersonales, crecimiento Espiritual y relaciones Interpersonales</p>	<p>Entrevista Instrumento: 3 cuestionarios</p>
--	---	---	---	---

2. Instrumento de recolección de dato



ANEXO 01

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

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS

1. ¿Marque su sexo?

- a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- a) Analfabeto b) primaria c) secundaria d) superior

4. ¿Cuál es su religion?

- a) católico b) Evangélico c) Otras

5. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero b) Casado c) Viudo d) e) Separado

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

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

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

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

Cuestionario de los factores sociodemográficos. Elaborado por Dra. María Adriana Vílchez Reyes, en la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote para fines de la presente investigación (Anexo 01)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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



ANEXO 02



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Autor: María Adriana Vílchez Reyes

CUESTIONARIO SOBRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

Nº	Comportamientos del usuario	CALIFICACIÓN			
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Participan las autoridades en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludables en su comunidad?				
03	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o				
04	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
05	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
06	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
07	¿En los últimos 30 días consumió frutas?				
08	¿En los últimos 30 días consumió verduras?				
HIGIENE					
09	¿Se lava las manos antes de preparar y consumir los alimentos?				

10	¿Se realiza el Baño corporal diariamente?				
11	¿Se realiza el lavado de los dientes 3 veces al día?				
12	¿Mantiene limpia y en orden su ropa?				
13	¿Mantiene limpio la cocina y sus utensilios?				
14	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				
15	¿Mantiene Limpio su baño o letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
16	¿Sabe escuchar a los demás y se comunica abiertamente con él o ella?				
17	¿Apoya a las personas que necesitan de su ayuda?				
18	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
19	¿Incentiva la participación y el trabajo en equipo?				
20	¿Estimula las decisiones de grupo?				
21	¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
22	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
23	¿Participa activamente de eventos sociales?				
24	¿Defiende sus propios derechos?				
25	¿Ha presentado o presenta temores en su comportamiento?				
26	¿Su comportamiento es respetado por los demás?				
27	¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
ACTIVIDAD FÍSICA					
28	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física o practica algún tipo de deporte?				
29	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
30	¿Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
31	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
32	¿Al tener relaciones sexuales usted se protege?				

33	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
34	¿Se realiza exámenes médicos?				
SALUD BUCAL					
35	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
36	¿Regularmente se realiza exámenes odontológicos?				
37	¿Consumo bebidas como gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas?				
38	¿Consumo tabaco u alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
39	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
40	¿Usted piensa que no sirve absolutamente para nada?				
41	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
42	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a?				
43	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
44	¿Tiende usted a pensar que su vida es un fracaso?				
45	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
46	¿Cuándo maneja usa el cinturón de seguridad?				
47	¿Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo?				
48	¿Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle?				
49	¿Usted cruza la calle con cuidado?				
50	¿Si maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco?				
51	¿Usted camina por las veredas en vez de la pista?				
52	¿Usted solo cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
53	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				

Elaborado por Dra. María Adriana Vilches Reyes (anexo 02)

Estuvo constituido por 72 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos:

Datos de identificación, donde se obtuvieron las iniciales o seudónimo de del adulto (2 ítems).

- Ejes temáticos: Alimentación nutrición (10 ítems).
- Ejes temáticos: Higiene (10 ítems).
- Ejes temáticos: habilidades para la vida (17 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (5 ítems).
- Ejes temáticos: Salud bucal (6 ítems).
- Ejes temáticos: Salud mental y cultura de paz (9 ítems).
- Ejes temáticos: Seguridad vial y cultura de tránsito (9 ítems).

Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención Y Promoción de la Salud en nuestra comunidad se obtendrá el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio. Asimismo, se realizará validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos. (Anexo N° 02). Control de calidad de los datos: Evaluación Cualitativa: Fue concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuaron como jueces; Se realizó en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Durante las reuniones se brindó a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitió observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

Evaluación Cuantitativa:

$$V = \bar{x} - 1 k$$

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este 34 análisis, se utilizó

para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

Dónde:

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

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

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

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



ANEXO 3



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

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

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

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

	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores				
F1. Responsabilidad hacia la salud, F2. Actividad física, F3. Nutrición,				
1. Escojo una dieta baja en grasa, grasas saturadas y en colesterol.				
2. Informo a un doctor (a) a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
3. Sigo un programa de ejercicios planificados				
4. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.				

5. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
6. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)				
7. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
8. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina				
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores.				
9. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días				
10. Creo que mi vida tiene un propósito				
11. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras				
12. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus				
13. Acepto aquellas cosas de mi vida que yo no puedo cambiar.				
14. Miro adelante hacia al futuro.				
15. Paso tiempo con amigos íntimos.				
16. Como de 2 a 4 porciones de fruta todos los días.				

17. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
18. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como: nadar, bailar, a				
19. Me siento satisfecho y en paz conmigo (a)				
20. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
21. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.				
22. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí				
Matriz de saturaciones de los factores de la escala HPLP-II de la solución de cuatro factores.				
23. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados				
24. Asisto a programas educativos sobre el cuidado de salud personal.				
25. Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicios.				
26. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
27. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.				
28. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo				
29. Tomo desayuno				

30. Busco orientación o consejo cuando es				
31. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				
32. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.				
33. Duermo lo suficiente				
34. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas(fideos) todos los días				
35. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.				

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

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

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

ANEXO 04

La fórmula del muestreo aleatorio simple es la siguiente:

$$n = (Z^2 * p * q) / E^2$$

Donde:

- **n** = tamaño de la muestra
- **Z** = nivel de confianza (corresponde al valor crítico de la distribución normal estándar que se utiliza para calcular el intervalo de confianza)
- **p** = proporción estimada de la población con una característica específica (si no se conoce, se puede asumir 0.5 para maximizar la muestra)
- **q** = (1-p)
- **E** = margen de error permitido

La fórmula se utiliza para calcular el tamaño de la muestra necesaria para obtener resultados precisos y representativos de la población

3. ficha de instrumento



Chimbote, 13 de junio del 2024

CARTA N° 0000000980- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**LIC.SERGIO ROSALES ROSAS
PUESTO DE SALUD HUANCHAC**

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 FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS Y ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN ASOCIADOS AL COMPORTAMIENTO ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE HUANCHAC INDEPENDENCIA HUARAZ 2024, que involucra la recolección de información/datos en HUANCHAC, a cargo de NANCY SONIA SAL Y ROSAS MONTES, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de CENTRO DE IDIOMAS - INGLES, con DNI N° 80313164, durante el periodo de 07-05-2024 al 17-05-2024.

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

4. Consentimiento informado



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Sr(a)

Licenciada Lic. Sergio Rosales Rosas

Jefe del Puesto de Salud de Huanchac

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle soy la alumna Sal y Rosas Montes Nancy con código de matrícula N° 1212191032 de la Carrera Profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, solicito la autorización para realizar la encuesta de mi proyecto de tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería con el título Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción Asociado al comportamiento de la salud: Estilos de Vida en el Adulto del Centro Poblado de Huanchac. Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades con el fin de realizar satisfactoriamente esperando de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,

Sal y Rosas Montes Nancy

Apellidos y nombre

DNI. N° 80313164

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH
REG. DE SALUD HUMANAS S.A.

LIC. SERGIO ROSALES ROSAS
GERENTE CLAS HUANCHAC - MARUAN
CEP N° 088173

7/5/24

10:00 AM



Ministerio de Salud del Perú
GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH
DIRECCIÓN DE RED DE SALUD HUAYLAS SUR
CLAS HUANCHAC- MARIAN.



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CONSTANCIA

EL GERENTE DEL CLAS HUANCHAC-MARIAN, EL QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que La Sra. NANCY SONIA SAL Y ROSAS MONTES presento sus documentos para ejecutar las encuestas sobre su proyecto de tesis titulado " Factores sociodemograficos y acciones de prevencion y promocion asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del centro poblado de Huanchac-Independencia Huaraz - 2024, al cual por ser un tema de salud y de interes público se le **AUTORIZA** su aplicacion dentro de la jurisdiccion, respetando los principios éticos.

Se expide el presente documento a solicitud de la interessada para los fines que estime pertinente, no siendo valido para tramites judiciales.

Huanchac 17 de Mayo de 2024

Cc
Arch.CHM.
RRSC/g

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH
R.D.O. DE SALUD HUAYLAS SUR

LIC. ELIGIO ROSALES ROSAS
GERENTE CLAS HUANCHAC - MARIAN
CEP N° 056173

CLAS-HUANCHAC-MARIAN/CPM HUANCHAC