



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD**

AUTOR

**GABRIEL PANTOJA, YULIZA
ORCID:0000-0002-5034-0631**

ASESOR

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO
ORCID:0000-0003-1940-0365**

**CHIMBOTE-PERÚ
2024**



FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0152-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:30** horas del día **09** de **Noviembre** 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:

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Presidente
VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Miembro
CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Miembro
Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024**

Presentada Por :
(0112171187) **GABRIEL PANTOJA YULIZA**

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

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

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Presidente

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Miembro

CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
Miembro

Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
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: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024 Del (de la) estudiante GABRIEL PANTOJA YULIZA , asesorado por ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 5% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 06 de Marzo del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A mis papás: Juliana Pantoja y Pánfilo Gabriel, quienes me dieron la oportunidad de poder estudiar, y sobre todo el apoyo que necesito para concluir este camino. Por enseñarme que con esfuerzo y dedicación puedo lograr mis objetivos. Que, con mucho amor, paciencia y sabiduría me guían diariamente para salir adelante.

A mis hermanos, Ester Arias Pantoja, Alicia, ribeliño, por su apoyo y comprensión, alentándome cada día para poder culminar mis estudios.

Agradecimiento

Agradecer en primer lugar a Dios, por darme la vida, y sobre todo la fuerza para seguir adelante continuando con este proceso de obtener mi objetivo deseado. A mi familia por todo el apoyo incondicional, y sobre todo por toda la confianza que depositaron en mí.

A mis amigos, por apoyarme, darme ánimos y palabras de aliento para poder seguir adelante, por sus consejos, y sobre todo por su apoyo y hermosa amistad.

Al docente, quien fue mi tutor y estuvo conmigo apoyándome y orientándome, por su paciencia y dedicación para poder concluir con éxito.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de tablas.....	VII
Lista de Figuras.....	VIII
Resumen (español).....	IX
Abstract (ingles).....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas.....	12
2.3. Hipótesis.....	18
III. METODOLOGIA.....	19
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	19
3.2. Población.....	19
3.3. Operacionalización de Variables.....	21
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.5. Método de análisis de datos.....	24
3.6. Aspectos éticos.....	24
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	44
VII. RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	56
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	56
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	58
Anexo 03 Ficha técnica de los instrumentos.....	62
Anexo 04 Formato de consentimiento informado u otros.....	65

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 NIVELES DE PREVENCION Y PROMOCION DE LA SALUD DE LOS ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024.....	40
Tabla 2 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024.....	41

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1 MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD.....	10
Figura 2 NIVELES DE PREVENCION Y PROMOCION DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024.....	39
Figura 3 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024.....	41

Resumen

Introducción: Hoy en día la salud del adultos está siendo afectado por ciertos factores que lo rodea, dando consigo a la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión arterial y diabetes, esto se produce debido a una ingesta inadecuada de alimentos, pero también a la falta de educación y promoción que brindan los puestos de salud. **Objetivo general:** Determinar la relación entre los niveles de Prevención y Promoción de la Salud y estilos de vida de los adultos del asentamiento humano villa las flores, Chimbote, 2024. **Metodología:** Tipo cuantitativa, con diseño correlacional, no experimental, la muestra estuvo constituida por 132 adultos la técnica que se utilizó fue entrevista y observación, se aplicó dos instrumentos niveles de prevención y promoción y estilos de vida, Los datos obtenidos del instrumento fueron procesados en una base de datos Microsoft Excel para luego ser exportados a una base en software SPSSv.25.0 para su respectivo procesamiento. Se presentó los datos en tablas simples de frecuencia, luego se elaboraron sus gráficos con porcentajes para su respectivo análisis. **Resultados:** el 55.3% tienen un nivel bajo de acciones de prevención y promoción de la salud, y el 43.3% un nivel medio, así mismo el 84.1% tienen estilos de vida no saludables, y el 15.9% tienen estilos de vida saludable. **Conclusión:** según la prueba chi cuadrado con un $P = 0,275 > 0,05$, no existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de prevención y promoción de la salud y estilo de vida, se acepta la hipótesis nula.

palabras claves: adulto, estilos de vida, prevención y promoción.

Abstracts

Introduction: Nowadays, the health of adults is being affected by certain factors that surround them, leading to the appearance of non-communicable diseases such as obesity, high blood pressure and diabetes. This occurs due to inadequate food intake, but also to lack of education and promotion provided by health posts. **General objective:** Determine the relationship between the levels of Prevention and Health Promotion and lifestyles of the adults of the human settlement Villa Las Flores, Chimbote, 2024. **Methodology:** Quantitative type, with a correlational, non-experimental design, the sample was constituted by 132 adults, the technique used was interview and observation, two instruments, levels of prevention and promotion and lifestyles, were applied. The data obtained from the instrument were processed in a Microsoft Excel database and then exported to a software database. SPSSv.25.0 for their respective processing. The data was presented in simple frequency tables, then graphs with percentages were prepared for their respective analysis. **Results:** 55.3% have a low level of health prevention and promotion actions, and 43.3% have a medium level, likewise 84.1% have unhealthy lifestyles, and 15.9% have healthy lifestyles. **Conclusion:** according to the chi square test with $P = 0.275 > 0.05$, there is no statistically significant relationship between the levels of prevention and health promotion and lifestyle, the null hypothesis is accepted.

Keywords: adult, lifestyles, prevention and promotion

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial en el 2022 hay una cantidad exorbitante de adultos que no realizan ninguna actividad física alrededor de 1 400 millones entre las edades de 18 a 64 años, esto trae como consecuencia que el 30% de las personas sean más propensas a morir, Ante ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) viene trabajando en un plan sobre la promoción de la actividad física que abarca desde el 2018 hasta el 2030, que consta de cuatro objetivos el cual es crear una población, con una sociedad, entorno y sistema activo. En el que se busca fortalecer los sistemas con el fin de aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo, así como también el de crear actitudes positivas con espacios seguros las cuales les ayudarán a comprender los beneficios y les permitirán realizar rutinas de ejercicios ya sea solos, con su familia o comunidad (1,2).

Por otro lado en América latina el presidente de México Andrés López obregón se reunió con los diferentes jefes de cada región como Argentina, Brasil, Cuba, Chile, Honduras, Bolivia, Venezuela y Colombia con el único fin de reducir y poner frente a la inflación que se está viviendo en América latina y el caribe, donde propuso que unieran fuerzas y alianzas para combatir esta situación, entre las cuales una de las estrategias que sugirió fue que redujeran los impuestos al momento de exportar e importar productos a cada país, debido a que no se están alimentando como debería de ser ya que no tienen la economía suficiente para cubrir sus necesidades, es por ello que se propuso que promovieran el intercambio de productos de primera necesidad, lo cual sería beneficioso ya que ayudaría a que la población cubra sus necesidades en cuanto a su alimentación (3).

Así mismo en América latina en el 2023 también se está implementando estrategias para combatir las enfermedades cardiovasculares, en donde la Organización Mundial de la Salud creo un programa llamado HEARTS que significa corazón en donde buscan erradicar la hipertensión arterial mediante un tratamiento oportuno y control integral para promover y mejorar las practicas al momento de tratar esta enfermedad, ya que 180 millones de personas la padecen, pero solo un 36% saben que tienen esta condición y reciben un tratamiento. De igual manera 62 millones de adultos en 2022 tienen diabetes, de los cuales el 40% no le toman importancia ya que no son conscientes de la magnitud que tiene esta enfermedad (4,5,6).

Por otro lado, en Estados unidos en el 2022 la obesidad ha ido aumentando llegando

afectar a cuatro de cada 10 adultos, de acuerdo a un informe realizado por state of obesity en Washington, donde mencionan que se debe a cuatro factores las cuales son ambientales, sociales, biológicos y genéticos. Algo semejante ocurre con las ciudades de Virginia, Alabama y Kentucky en la que superan el 39.9% de obesidad mientras que los distritos de Columbia, Colorado y Hawái solo presentan un 25%, al concluir determinaron que si se quiere reducir la obesidad a tiempo se debe poner más énfasis a su situación económica y lugar donde viven ya que estos tienen mucho que ver en su estilo de vida que lleva cada persona (7).

Es por ello que la OPS en el 2023 hace un llamado a los gobiernos locales de Washington a participar en la promoción y prevención de ciudades y comunidades saludables, debido a que los alcaldes conviven y saben que problemas están afectando su comunidad y mediante ello pueda buscar soluciones, así mismo la Dra. Gerry Eijkemans quien es la directora encargada del departamento de determinantes sociales preciso la importancia del trabajo que realizan en la redes y mediante el cual fortalecen a los gobiernos municipales en la detección precoz de posibles problemas que afecte la salud de la población (8).

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) de la mano con la Organización de la Salud (OMS) planteo estrategias en caminadas en la promoción de la salud y desarrollo sostenible desde 2019 hasta el 2030. El cual tiene como finalidad modificar la promoción de salud de los adultos mediante acciones legales, políticas y técnicas, para lograr contribuir a disminuir las iniquidades y mejorar su salud, con el único propósito que las personas adultas de edad mejoren su estado de salud en el contexto social, individual y ambiental, no obstante esta estrategia está basada en 4 acciones a seguir las cuales son fortalecer un entorno saludables, fortalecer un gobierno, abordar los determinantes sociales, y fortalecer el sistema y servicio de salud (9).

De igual manera España en el 2022 está atravesando por una situación muy complicada ya que es el país con mayor prevalencia en cuanto al sedentarismo se trate, siendo el 47% de los españoles que no realizan ningún deporte o actividad física, al mismo tiempo hay un 53 % que realiza ejercicios debes en cuando, mientras que solo un 47% nunca han realizado algún deporte lo cual es muy grave, pero si a esto le sumamos la complicación que tuvo España con la llegada de la pandemia por el covid 19, quien perjudico gradualmente al punto de llevar a la población a mantener una vida sedentaria ya que solo la mitad de personas realizaban ejercicios,

pero esto se debe a que no tienen tiempo por las largas jornadas que realizan y falta de motivación que tienen para hacer rutinas de ejercicio por lo cual es preocupante esta situación (10).

En Ecuador en el 2022 el presidente Guillermo Lasso declaró el deporte una política de estado gracias a una encuesta de empleo, desempleo y subempleo donde el estado físico no es muy bueno, ya que 1.7 millones de adultos presentan una actividad física insuficiente, es por ello que para que se promueva la salud física, social, mental, el presidente planteo esta estrategia mediante el cual el adulto puedan adquirir hábitos saludables, ya que si realizan algunas actividades físicas erradicaran posibles enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y neurológicas, debido a que estas enfermedades conllevan a la muerte a los ecuatorianos (11).

En Colombia en el 2021 se aprobó la ley 2120 quienes están en contra de la comidas chatarras, debido a que los productos empaquetados no contienen el valor nutricional requerido, más bien contienen cantidades exorbitantes de conservantes y saborizantes el cual induce que el ser humano consuma desmesuradamente este producto, llegando a sufrir enfermedades no transmisibles y obesidad, es por ello que mediante esta ley se pretende disminuir el consumo de grasas y azúcar, ayudándoles a mejorar su alimentación, incentivándoles a realizar deportes para promover un estilo de vida saludable, ya que el 56% de los adultos presentan sobrepeso y obesidad, y esto se debe a que tienden a consumir productos procesados, snack de todo tipo, chocolates, gaseosas, helados, así como comidas rápidas, hamburguesas, perros calientes, pizzas, y apanados las cuales las adquieren en su hogar o locales (12).

De igual manera el ministerio de salud y protección en Colombia en el 2022 está llevando a cabo una campaña titulada muévase para vivir, donde busca promover la actividad física en todas las personas principalmente la del adulto, para fortalecer su salud tanto individual, como también a la familia y comunidad, por lo que se convocó al sector de trabajo, salud, educación, y deporte para que trabajen en conjunto en la implementación de ejercicios con el fin de reducir posibles enfermedades (13).

Por otro lado, en Argentina en el 2023 se evidencia una alta incidencia de obesidad en los adultos, dentro de los cuales el 50% que padece esta patología trae consigo enfermedades no transmisibles, entre los cuales resalta la diabetes al igual que la presión alta, problemas

respiratorios, riñones e hígado. Frente a esta situación el Ministerio de la Salud recomienda que se debe de mantener una alimentación adecuada donde se consuma frutas y verduras. No obstante, también recomienda que debemos consumir pescados al igual que la leche y queso, a su vez se debe disminuir la ingesta de bebidas azucaradas. Por otro lado, alegan que la actividad física también es una de las intervenciones que puede ayudar a mejorar la salud, y que se debe realizar, aunque sea 30 min durante el día (14).

Así mismo en el Perú en el 2022 la obesidad ha llegado afectar con más hincapié a los adultos donde se puede apreciar que el 24% padece de este problema, a su vez puede traer consigo posibles enfermedades como es la diabetes y la presión arterial, caso contrario ocurre con el exceso de peso donde se evidencia mayor incremento de personas ya que 7 de 10 adultos sufren de esta condición, no obstante, esto se avisto agravado durante la pandemia del covid 19, debido al confinamiento la cual decreto el presidente, es ahí donde el sedentarismo y el consumo de comidas chátaras tomo el control llegando afectar la salud de la población. Es por ello que en el Ministerio de la Salud (MINSA) pone en marcha un plan de acción para la prevención y control con respecto al sobrepeso y obesidad, el cual tiene la finalidad de abordar de manera integral, intersectorial y multidisciplinario al adulto, ya que mediante este proceso se lograra identificar a las personas que presenten esta patología para luego restaurar su salud y adquieran un estilo de vida saludable (15,16).

También es uno de los países que menos invierte en salud en el 2023, ya que el presupuesto dirigido al sector salud solo es del 19%, lo cual genera una discapacidad en la atención brindada a la población, pero esto no ha perjudicado a que sea visto a nivel latinoamericano como el país que controlar precozmente los problemas cerebrovasculares, cardiopatías e hipertensión. aunque en los últimos años antes de la llegada del covid 19 el presupuesto en el sector salud no era muy buena ya que solo representa un 0,86%, del PBI (17).

A nivel local en Áncash en el 2022 el Instituto Nacional de Estadística e Informática realizo un estudio donde nos indica que esta predominando con mayor énfasis las enfermedades no transmisibles, la cual está afectando significativamente al adulto debido a la avanzada edad por la que atraviesan, entré las cuales se encuentra la hipertensión arterial afectado a un 19.5%, sobrepeso con un 35,6%, diabetes un 37% entre otros. Mientras que el 88% consumen alcohol y esto se ve evidencia gracias al consumo que realizan los hombres, caso contrario ocurre con

la alimentación donde se puso observar que solo consumen frutas y verduras 3 a 4 días (18).

Ante esta álgida realidad la Dirección Regional de Salud de Áncash (DIRESA) de la mano con la Red Pacífico Norte y Sur implementaron estrategias en caminadas a la mejora de la salud del adulto que tiene como lema todos por una vida saludable, el cual tiene como fin educar y concientizar a la población sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable mediante acciones de prevención y promoción de la salud con el único objetivo de reducir las enfermedades no transmisibles como son la obesidad, diabetes, sobre peso e hipertensión ya que están afectando la salud de las personas y llevándolas incluso hasta la muerte, así mismo con el apoyo de la universidad cesar vallejo están elaborando talleres de capacitación en cuanto a la prevención de estas enfermedades para mejorar la salud de la población (19).

Por otro lado, Chimbote no se queda atrás ya que a inicios de 2021 se formó un programa llamado Mi60 rescatando sonrisas formado por el ministerio de la mujer y población vulnerable, quien tiene como finalidad brindar servicios de atención y protección a las personas adultas. La cual está a cargo de la directora Jessica Sánchez, quien cuenta, con un quipo especialista conformado por un técnico de enfermería, psicólogo, trabajador social y un abogado, en donde hasta el momento 6 de las personas encontradas han sido trasladadas a un asilo, mientras que con 5 familiares se coordinó para que cumplieran con la asistencia que debían dar a sus familiares, para lo cual se firmó un acta de compromiso. Este acuerdo se realizó debido a las grandes necesidades y la problemática de salud que atraviesa, con este acuerdo se busca mejorar la calidad de vida y mejorar su salud de la población adulta (20)

Debido a esta problemática no escapan los adultos del Asentamiento Humano villa las flores que se encuentra ubicado por el norte con el Asentamiento Humano 25 de mayo, por el Sur con el Asentamiento Humano Santa Irene, por el oeste con jurisdicción San Miguel y por el este con Asentamiento Humano Corazón de Jesús, es un asentamiento humano fue reconocido el 09 de marzo del 2003, la cual era un terreno de chacras y abundantes plantas, y es por ello que se le pone el nombre de Villa las Flores. El Asentamiento Humano cuenta con saneamiento básico, tiene una loza deportiva, hay una iglesia no hay colegios y desde que se le reconoció no cuenta con pistas ni veredas, no tiene zona de recreación, sus medios de transporte son moto taxis y carros colectivos, hay cabinas de internet, teléfonos públicos. Hoy en día no cuenta con ningún programa del gobierno.

La población total del Asentamiento Humano es aproximadamente 350 habitantes y dentro de las cuales son 240 adultos, las enfermedades que aquejan a la población diariamente son la diabetes, hipertensión, la gripe y obesidad. Generalmente los adultos se aquejan que aun haya el pandillaje, la drogadicción, alcoholismo, embarazos precoces, y las autoridades no hagan nada al respecto por otro lado, en el Asentamiento Humano Villa Las Flores solo hay una zona recreativa que es una loza deportiva, pero en mal estado, la cual la loza deportiva no está acta para que los adolescentes puedan realizar actividades de ejercicios o de recreación.

De acuerdo a la problemática se consideró oportuno la elaboración de la presente investigación planteando el siguiente problema:

¿Existe relación entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024?

Para dar respuesta al problema de estudio se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar la relación que existe entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024

De igual manera para lograr el objetivo general, se plasmó los siguientes objetivos específicos.

_ Identificar los niveles de prevención y promoción de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024.

_ Identificar los estilos de Vida de los Adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024.

El presente informe tubo como justificación contribuir a la población con información fundamental e importante sobre los niveles de promoción y prevención y estilos de vida del adulto, proporcionado una investigación basada en tres niveles teórico, práctico y metodológico, con el único fin de concientizar a la comunidad y así obtener cambios en los estilos de vida de los adultos.

De manera Teórica esta investigación se justifica con el objetivo de identificar los niveles de promoción y prevención y estilos de vida, y así ver la problemática que está afectando a los adultos, por otro lado, brindara nuevos conocimientos la presente investigación por que a pesar de que existen otros estudios sobre este tema no se han encontrado estudio con estas dos variables con este grupo de personas y en el mismo lugar, por ello este estudio estará llenara

un vacío en el conocimiento teórico.

De manera práctica este estudio se justifica por que busca prevenir las graves consecuencias que este problema está trayendo, es por ello que las conclusiones y los aspectos complementarios contribuirán a mejorar los Programas Preventivos promocionales del personal de la salud, disminuyendo los factores de riesgo, y mejorar los estilos de vida de los adultos, así mismo puedan trabajar en conjunto con las autoridades de la comunidad en la implementación de estrategias encaminadas a la mejora de acuerdo a los estilos de vida de los adultos del asentamiento humano villa las flores.

De manera metodológica esta investigación se justifica por que va ayudar a futuras investigaciones principalmente a las que tengan las mismas variables, así como también los resultados serán como aporte de antecedentes para otros estudios, contribuirá con recomendaciones para reducir la problemática del estudio.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedente Internacionales

Benites v, Ruiz A, sillas D, valle M (21), en su investigación titulada “Estilos de vida en adultos de 18 a 60 años de una comunidad rural de México, 2020”. Cuyo Objetivo fue identificar el estilo de vida en adultos entre 20 y 81 años. Metodología es un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, con una muestra de 111 adultos de una comunidad rural. Llegando a los siguientes resultados: más del 50% presentan sobrepeso y obesidad grado I. Se concluye: que el 73% de los sujetos tienen un estilo de vida saludable; sin embargo, el 85.20% presentan grasa corporal y el 79% grasa visceral abdominal. Una limitación para obtener resultados más precisos fue el no obtener pruebas de laboratorio. En cuanto a la originalidad, es la primera ocasión que realiza un estudio de este tipo en la comunidad.

Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N (22), en su investigación “influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. Cuyo objetivo es Analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores del Sector la Unión, Ecuador, 2020. Metodología es cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra censal de 35 adultos mayores. Resultados: En los datos demográficos predominan el sexo en 63%, 71% son indígenas, y el 44% con edad entre 40- 60 años, en los adultos mayores predominó el estilo de vida bueno con una diferencia significativa $p < 0,05$ en relación a su la alimentación la mayoría consume dietas hiposódicas y bajas en grasas, mantienen un peso adecuado, automedicación ocasional y 43% presenta dolor corporal que dificulta un poco sus labores. Conclusiones: La población mantiene un estilo de vida adecuado, sin embargo, se evidenció debilidades que se deben fortalecer con actividades educativas de promoción de salud como el poco consumo frutas y verduras, hábitos cafeicos frecuentes.

Pupiales A (23), en su trabajo de investigación “Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas que habitan en la comunidad rural La Florida en Ecuador, 2021”. objetivo general fue determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas que habitan en la comunidad

rural La Florida en el año 2021. Con enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo, transversal y correlacional. Obteniendo como resultado: que 66% comprendidos entre la edad de 40 a 64 años, estado civil casado, con nivel de instrucción primaria 46%, ocupación ser doméstica. Los estilos de vida evidenciados son: consumo alto de carbohidratos 49% y grasas 30%; productos procesados ocasional 29%, nunca realizan actividad física 31%, tampoco se realizan un chequeo médico preventivo 55%. El factor de riesgo cardiovascular prevalente es el sobrepeso 53%. En conclusión, los estilos de vida y los factores de riesgo cardiovascular tienen una relación baja.

Antecedente Nacionales

Carmona A (24), en su investigación “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del AA.HH. Primavera La Esperanza - Trujillo, 2022” Tuvo como objetivo general: Determinar la asociación entre promoción y prevención de la salud y la caracterización de los estilos de vida y apoyo social de los adultos del AA.HH. Primavera. La Esperanza- Trujillo, 2022. La metodología es cuantitativo, correlacional - transversal y no experimental y estuvo conformada por 116 adultos, De la cual se tuvo como resultado: En relación al nivel de prevención y promoción de la salud: que predomina un nivel bajo con un 47% (54); en cuanto a los estilos de vida el 68% (79) tiene estilo de vida no saludable y el 54% (63) cuenta con apoyo social inadecuado. En conclusión, Al realizar la prueba de chi cuadrado entre el Nivel de Promoción y Prevención de la Salud y Estilo de Vida se encontró que si existe relación significativamente.

Giraldo E (25), en su 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 Unchus_ Huaraz, 2021, tiene como 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”. Metodología: tipo cuantitativo, correlacional de corte transversal no experimental, diseño descriptivo de doble casilla, formado por 100 adultos, tuvo como resultados: La mayoría son de sexo femenino, profesan religión católica, ingreso económico menor de 400 soles, con seguro SIS, menos de la mitad son adultos maduros, grado de instrucción secundaria,

estado civil conviviente, ocupación ama de casa y casi todos tienen acciones de prevención y promoción adecuada y estilos de vida saludable. En conclusión, existe relación significativa entre las acciones de prevención y promoción y el estilo de vida.

Dioses S (26), factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano campo polo castilla - sector sinchi roca_ castilla_ Piura, 2023. Tiene como objetivo Determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción de la salud del adulto del Asentamiento Humano Campo Polo Castilla. El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, con diseño correlacional-transversal. Llegando a los resultados: el 50.6% son de sexo femenino, el 55.6% tienen de 60 años a más. la mayoría son de sexo femenino, casados, más de la mitad son ama de casa, ingreso económico menor de 400 soles; religión católica. La mayoría tienen estilo de vida no saludable, apoyo social y acciones de prevención y promoción de la salud. En conclusión, al realizar la prueba Chi Cuadrado se encontró que si existe relación entre la prevención y Promoción de la salud y estilos de vida.

Antecedentes Locales o regionales

Laveriano D (27), en su investigación sobre los “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano 2 de mayo “Calle Santa Lucia” _Chimbote, 2021”. Tuvo como objetivo general determinar la relación de los Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción con el Comportamiento de la Salud: Estilos de Vida en el adulto, Estudio de tipo cuantitativo, correlacional, diseño no experimental. Muestra de 152 adultos, como resultado: La mayoría tiene grado de instrucción secundaria, religión católica y tipo de seguro SIS; la mitad es de sexo masculino, adulto maduro y estado civil soltero; menos de la mitad posee un ingreso económico de 650 a 850 soles y ocupación otros. Más de la mitad tienen acciones de prevención y promoción inadecuadas, Más de la mitad tiene un estilo de vida no saludable. En conclusión: Si existe relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción y el estilo de vida.

Carrillo C (28), “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción

asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano Juan Bautista Álvarez Vera_ Nuevo Chimbote, 2021”. tuvo como objetivo general: Determinar la relación de los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción con el comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del Asentamiento Humano Juan Bautista Álvarez Vera, Fue tipo cuantitativo, corte correlacional-transversal, diseño no experimental, Como resultados: 61,1% son sexo femenino; 56,8% adultos maduros; 66,5% tienen grado instrucción secundaria; 46,5% ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles; 55,7% presentan acciones de prevención y promoción inadecuados, tienen trabajos independientes, convivientes, más de la mitad son adultos maduros de 36 a 59 años, tienen SIS, más de la mitad tienen estilos de vida no saludables. Se concluyó que no existe relación entre acciones de prevención y promoción de la salud con estilos de vida.

De la cruz P (29), en su investigación “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”. Como objetivo general: Determinar la relación entre los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto de la Urbanización Bellamar I Etapa_ Nuevo Chimbote. trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel correlacional transversal y diseño no experimental. Obteniendo como resultados: que más de la mitad profesan la religión católica, la mitad son de sexo masculino; son adultos de 36 – 59 años, tienen grado de instrucción superior y su ingreso económico es de 850 a 1100 nuevos soles. Casi todos tienen estilo de vida saludable y acciones de prevención y promoción. En conclusión, No existe relación entre las acciones de prevención y promoción con los estilos de vida.

2.2. Bases teóricas

El presente estudio de investigación, es sustentado por la teórica Nola Pender, quien elaboró el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), nació el 16 de agosto de 1941 siendo hija única y sus padres eran partidarios de la educación de la mujer, pero el primer contacto que tuvo Pender con la enfermería fue a partir de los 7 años, cuando observaba el cuidado que realizaban a su tía, esta experiencia sumada a la educación posterior que recibió crearon en ella una fascinación y le inculcaron el deseo de cuidar a los demás, por lo que ella estaba convencida que una de las tareas de la enfermería era enseñar a las personas a cuidar de sí mismas (30). A su vez completó un master en crecimiento y desarrollo humano, lo cual despertó su interés sobre cómo se desarrolla la salud a lo largo de la vida, y también completó un doctorado en psicología y educación (31).

El modelo de promoción de la salud surgió a partir de dos bases teóricas, una de ellas es la teoría del aprendizaje social de Bandura quien nos lleva a entender la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de la conducta, ya que nos dice que un organismo es capaz de extraer enseñanzas a partir de la observación de lo que hace otro, también tenemos el modelo de valoración de las expectativas de la motivación humana descritos por Feather, quien indica que la conducta es racional y económica, donde los seres humanos tendemos a realizar aquellas acciones que nos implique el menor esfuerzo posible (32)

La teoría de Nola Pender pretende explicar las diferentes situaciones que las personas pasan en su interacción con el entorno, cuando intentan obtener un estado de salud óptimo, enfatizando en la conexión entre las características personales, experiencias, conocimientos, creencias, aspectos situacionales vinculados con los comportamientos y conductas de salud que se pretende mejorar (32).

De alguna manera la doctora nos propone basarnos fundamentalmente en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable, ella sostiene que hay que promover la vida saludable antes que los cuidados por que de ese modo hay gente menos enferma, se gastan menos recursos y se mejora la salud en un futuro (32). Así mismo, Nola Pender menciona algunos conceptos meta paradigáticos:

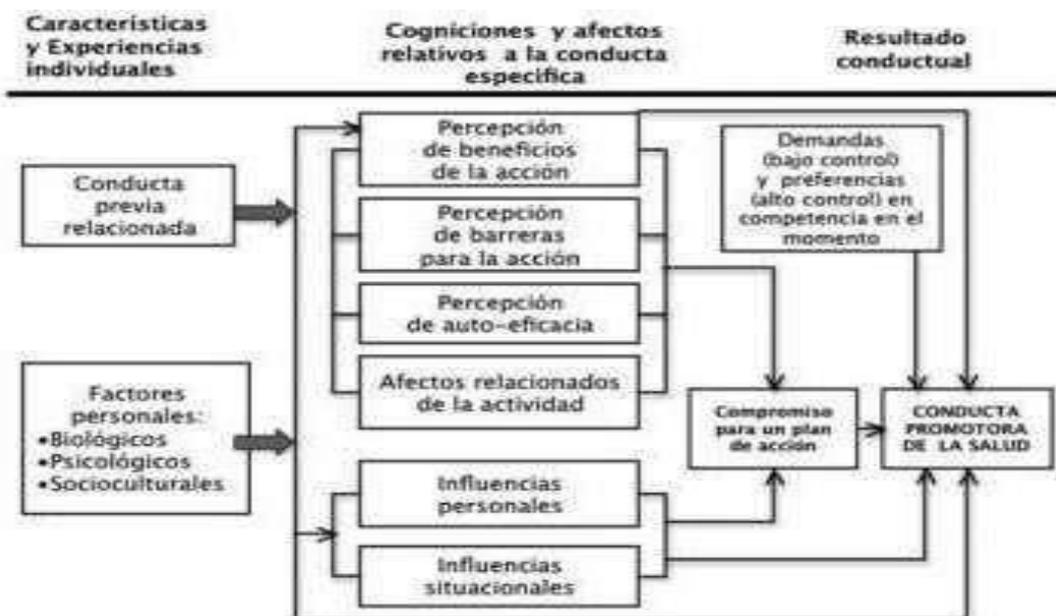
SALUD: mediante el cual la persona presenta un estado de salud altamente positivo.

PERSONA: es el centro de la teorista ya que cada individuo está determinado por su propio patrón cognitivo y perceptual, así como también sus factores variables.

ENTORNO: es la relación entre los factores cognitivos_ preceptuales y factores modificables mediante el cual intervienen en las conductas promotores de la salud.

ENFERMERÍA: es la responsable en los cuidados sanitarios la cual ha tenido un auge en el trascurso de estos años, es la principal agente encargada de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal (33).

FIGURA 1: MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.



Fuente: Modelo de promoción de la salud de Pender 1996

Por otro lado, ella plantea un modelo educativo en relación a la promoción de la salud. La primera nos habla directamente de la persona, identificamos sus características para poder comprender su contexto, en el primer cuadro vamos a encontrar:

Conducta previa relacionada: son experiencias vividas relacionadas con esta

acción, ya sea positivas o negativas que me van estar aumentando la probabilidad de que el sujeto este llevando una conducta saludable (34).

En el segundo cuadro tenemos a los Factores personales: como los biológicos incluyen datos como la edad, el sexo, índice de masa corporal, menopausia, enfermedades que posee la persona, mientras que en los psicológicos vamos a ver cómo se encuentra nuestro paciente, si está deprimido como se auto percibe, y en los socioculturales va incluir los datos como la etnia, el estado socioeconómico, la cultura y la formación (34).

En la segunda columna vamos a encontrar aquellos datos en donde nosotros como profesionales de enfermería podemos influir:

Los Beneficios Percibidos por la Acción: es cuando se logra hacer entender al paciente lo que va obtener positivamente si realiza un cambio de conducta es más probable que el realice esta acción (34).

Barreras percibidas para la acción: son bloqueos anticipados que encontramos ya sean imaginarias o reales antes de hacer nuestra acción, donde vemos que el paciente va buscar una barrera tras otra (34).

Auto Eficacia Percibidas: es el juicio de la capacidad personal para realizar una conducta promotora de la salud, esto me habla sobre cómo se percibe esta persona al realiza una tarea, si cree que es buena o mala esto va influir en la realización de ella (34).

El Afecto Relacionado en la actividad: se habla de los sentimientos antes de realizarla durante o después de ella, este sentimiento va influir en la autoeficacia percibida, así que si logramos que estos sean positivos vamos a tener un mayor enganche en esta actividad promotora de la salud (34).

Influencias interpersonales: Está relacionado con el comportamiento de cada persona que adaptan conductas promotoras de la salud (34).

Influencia situacional: que son las perspectivas y cogniciones personales de

cualquier situación o contexto determinado que puedan facilitar o impedir la conducta, incluyen las percepciones de las opciones disponibles, características de la demanda y rasgos estéticos del entorno, en el que se propone que se desarrolle ciertas conductas promotoras de la salud (34).

En la tercera columna es el resultado que queremos lograr:

Queremos que se haga un compromiso de acción: a partir de yo conocer el contexto de mi paciente vamos implementar un plan de acción una ruta a seguir para poder realizar una conducta de promoción (34).

Demanda y referencia contrapuestas inmediatas: las demandas contrapuestas son aquellas conductas alternativas mediante los individuos tienen un bajo control, por que existen contingentes del entorno como el trabajo o la responsabilidad del cuidado en la familia, que no podemos controlar, en cambio en las preferencias contrapuestas podemos controlar ya que tenemos la decisión de que es lo que queremos hacer. A todo lo que queremos llegar es a la conducta promotora de la salud (34).

Así mismo la teorista Nola Pender considero las siguientes dimensiones:

Nutrición: es un conjunto de alimentos que contengan requerimientos de calidad para mantener una buena salud, en que consiste la selección de alimentos adecuados para su consumo teniendo en cuenta la cantidad al momento de consumirlos, por otro lado, si deseas elaborar una alimentación nutritiva debes tener en cuenta que sus alimentos deben ser preparados a su gusto, horario en que tenga disponible, y de acuerdo a sus posibilidades económicas (35).

Actividad física: es un mecanismo de suma importancia que ayuda a mantener una vida saludable, es por ello que algunas investigaciones realizadas precisan que el realizar actividades físicas regulares ayudan a mejorar la salud de las personas ya sean jóvenes o adultas independientemente del género que tengan, por otra parte, Aguilar R, (36). Indica que si se quiere desarrollar actividades de ejercicios primero se debe empezar caminando, y luego trotando, también se puede elaborar trabajos cotidianos como la limpieza del hogar

o jardinería, para luego dar pace algo más específico como es el yoga en el que se realizara en un lapso de 30 min durante 5 días a la semana. Obteniendo así altos beneficios en su calidad de vida (35).

Relaciones interpersonales: es la relación entre uno o de más personas que se da mediante un dialogo, el cual empieza con la familia ya que es la primera con quien se mantiene una conversación, luego se da pase a las relaciones con quien creas un vínculo ya sea amical o amorosa lo cual es beneficioso para la persona, ya que les ayuda a mantener un bienestar emocionalmente tanto positivo como satisfactorio (36).

Responsabilidad en salud: es la capacidad de elegir con responsabilidad alternativas saludables para priorizar la salud y no conductas que desfavorezcan y pongan en riesgo la vida, ya que somos capaces de reconocer si las costumbres sociales o personales está afectando nuestra salud (36).

Crecimiento espiritual: es el desarrollo interno que se da a través de la conexión que tiene cada persona, al momento de encontrarse espiritualmente consigo mismo para lograr una paz y armonía con el universo (36).

Manejo del estrés: mecanismo mediante el cual la persona busca la capacidad de resolver el estrés con ayuda de psicólogo o físico, para llegar a contrarrestar el estrés y disminuir la tensión (36).

Bases conceptuales

La presente investigación está fundamenta de acuerdo a las siguientes definiciones conceptuales basado en la variable de estudio:

Promoción de la salud: es el procedimiento mediante el cual las personas tienen el control de incrementar su salud, llevándolas a modificar sus condiciones de vida, ya que no solo abarca el querer aumentar sus habilidades y capacidades, así mismo este tiene que tener la participación de la sociedad, para tener un estilo de vida saludable y bienestar tanto en la persona, familia y comunidad (37).

Prevención de la Enfermedad: la organización mundial de la salud nos dice que son aquellas acciones que nos ayuda a prevenir y atenuar posibles enfermedades, este proceso nos permite aliviar el dolor y reducir cualquier factor de riesgo que se presente, donde se realizaran acciones para el bienestar de la persona o población en general (38).

Salud: se define como un estado de bienestar general donde abarca a la persona en un estado biológico, psicológico, emocional y social, de las cuales pueden influir positivamente o de manera negativa, pero estos se ven influenciados por sus determinantes de la salud, La Organización Mundial Salud (OMS), indica que la salud es cuando la persona esta física, mental y socialmente bien mediante el cual las personas aprovechan para desarrollar sus propias capacidades ya sea culturales o espirituales. Así mismo, la salud no es solo ausencia de enfermedades, sino que también se conoce como un balance entre las distintas dimensiones que atraviesan las personas (39).

Estilos de vida: son costumbres y actitudes que adopta el ser humano en su día a día, las cuales están ligados con su salud, estas pueden ser positivas adoptando conductas como el realizar ejercicios, mantener una alimentación saludable, un sueño y descanso confortable, y teniendo una vida sexual responsable, o negativa al consumir alcohol, tabaco, y viviendo con estrés (40).

Adulto: es un mecanismo mediante el cual se presentan cambios tanto físicos como sociales, en el que transitan de la juventud a la adultez, a su vez trae consigo factores de riesgos que pueden afectar la salud de este, según como han llevado su estilo de vida en el transcurso de su vida (41).

2.3. Hipótesis

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de acciones de prevención y promoción y los estilos de vida de los adulto en el Asentamiento Humano San miguel Chimbote, 2024.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de acciones de prevención y promoción y los estilos de vida de los adulto en el Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024. Hipótesis nula

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo, Nivel y diseño de investigación

Tipo de investigación: La investigación fue cuantitativo de corte transversal por que tuvo como objetivo medir las variables numéricas y permitir el análisis estadístico de los datos obtenidos (42)

Nivel de investigación: Descriptivo dado que busco determinar la relación entre dos o más variables y la recolección de la información fue tomada en un solo periodo de tiempo (43).

Diseño de investigación: El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que el investigador no manipula o influye en las variables de estudio, reportándolas en su contexto natural tal y como son (44).

3.2. Población

Población

La población está constituida por 201 adultos del asentamiento humano villa las flores, Chimbote, 2024.

Muestra

La muestra está conformada por 132 adultos del asentamiento humano villa las flores, Chimbote, el cual se utilizará la fórmula de población finita.

Para la obtención del tamaño de la muestra se empleó la siguiente fórmula (población finita):

a) Calculo de la muestra:

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

Donde:

N = Total de la población:

Z= Nivel de confianza 95% (1.96)

e2= Error probable 5% (0.05)

p = Proporción de adultos (0.5)

q = Proporción de adultos (0,5)

n = Tamaño de la muestra

Remplazando

$$n = \frac{201 (0.5) (0.5) (1.96)^2}{(0.05)^2 (201-1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

La muestra está conformada por 132 adultos.

Unidad de análisis: Está conformada por cada adulto del Asentamiento humano villa las flores de Chimbote, que cumpla con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión

- Adultos que viven más de 3 años en el Asentamiento Humano villa las flores.
- Adultos del Asentamiento Humano villa las flores que aceptaron participar en el estudio.
- Adultos del Asentamiento Humano villa las flores que estuvieron aptos para participar en los cuestionarios como informantes sin importar el nivel de escolarización, sexo y condición socioeconómica.

Criterios de exclusión

- Adultos del Asentamiento Humano villa las flores que presenten problemas de comunicación.
- Adultos del Asentamiento Humano San miguel que presenten problemas psicológicos.

3.3. Operacionalización de Variables

Variable 1: Niveles de prevención y promoción de la salud

Definición conceptual: Es un proceso, destinados a contrarrestar los factores de riesgo de contraer alguna enfermedad utilizando estrategias eficientes, donde se promueve y fortalecer las habilidades y capacidades de las personas para mejorar su salud, debido a que no solo se enfoca en prevenir la aparición de enfermas sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida, de igual manera busca concientizar a la comunidad sana, con el fin de que ellos ejercer control sobre su salud (45).

Definición operacional “Escala nominal”

nivel de Prevención y Promoción de la salud de 30 a 50 puntos es bajo.

nivel de Prevención y Promoción de la salud de 51 a 70 puntos medio.

nivel de Prevención y Promoción de la salud de 71 a 90 puntos alto.

Variable 2: Estilos de vida

Definición conceptual: Conjuntó de conductas saludables de un individuo que pone en práctica de manera consistente y continua en su vida cotidiana, el cual es oportuna para el mantenimiento de su salud, caso contrario de no llevar estas conductas se expone en situación de riesgo en cuanto a su salud (46).

Definición operacional “Escala nominal”

Estilo de vida saludable 75 – 100 puntos.

Estilo de vida no saludable 25 – 74 puntos

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

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

Instrumentos

En la presente investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de la información que se detallan a continuación:

Instrumento 01: “Escala de niveles de prevención y promoción de la salud”

fue creado el instrumentó por la Dra. Vílchez M. adecuado para fines de investigación, el cual consta de 30 ítems que están vinculados con las prácticas de actividades “preventivas y promocionales de la salud”, compartido en 7 ejes temáticos las cuales son las siguientes: como primera instancia esta la Alimentación que tiene 5 ítems, seguido la actividad física conformado por 4 ítems, responsabilidad en salud por 5 ítems, salud sexual y reproductiva 4 ítems, higiene 5 ítems, salud bucal 3 ítems, y salud emocional 4 ítems. Así mismo las respuestas constan por 3 puntajes: si 3 puntos, 2 puntos a veces, y no 1 punto, por ello el puntaje menor es 0 y máximo 60, donde se puede apreciar que los niveles de prevención y promoción de la salud 30 a 50 puntos es bajo, 51 a 70 puntos medio y 7 a 90 alto.

Instrumento 02: “Escala de estilo de vida”

fue creado por 3 personas las cuales son Walker, Sechrist y Pender, y luego fueron transformado por Delgado, R; Reyna E y Díaz R. con fines de la investigación, así mismo tiene este cuestionario 25 ítems las cuales están distribuidos en 6 dimensiones: una de ellas es la alimentación 1-6, segundo la actividad y ejercicios 7.8, como tercero manejo el estrés 9-12, seguido de ello tenemos al apoyo interpersonal 13-16, autorrealización 17-19, y responsabilidad en salud 20-25. Las respuestas son de escala de Likert de 4 niveles nunca, a veces, frecuentemente y siempre. Donde el menor puntaje es 25 y 100 máximo, el cual se categorizó de la siguiente manera: estilo de vida saludable 75 a 100 puntos y no saludable 25 a 74 puntos.

Control de calidad de los datos

Validez

La Dra. Vílchez M. primeramente aseguro la validez del instrumento el cual fue escala de “niveles de prevención y promoción de la salud” a través del juicio de expertos presentando el instrumento a 5 expertos conocedores del tema a evaluar. quienes contribuyeron con sus sugerencias para una mayor calidad y especificidad al instrumento de medición. A su vez para su validez interna, se usó la fórmula de coeficiente de Kappa en cada uno de los ítems, obteniéndose un valor de K: 0,715, lo cual indica que el instrumento es válido. Por otro lado, Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R aseguraron la validez externa del instrumento de la escala de “estilo de vida” a través del juicio de expertos presentando el instrumento a 3 expertos en el área de investigador, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos. Por ultimo para su validez interna, se aplicó la fórmula de R de Pearson con cada uno de los ítems, obteniendo un mayor de 0,20, el cual nos indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad

Así mismo Vílchez M. elaboró la confiabilidad de la escala de “Niveles de prevención y promoción de la salud” en adulto, mediante una prueba piloto, lo cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, después con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística de Alfa de Cronbach donde se obtuvo un valor mayor de 0,780, indicando que el instrumento es confiable. Por otro lado, Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R midió la escala de estilo de vida, con una prueba piloto a un total de 29 adultos, teniendo un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,794, lo cual nos indica que es confiable el instrumento.

3.5. Método de análisis de datos

Procedimiento para recolección de datos:

- _ Se coordinó con el secretario general del asentamiento humano villa las flores mediante un documento, para el permiso de la ejecución de la investigación.
- _ Se le informo y se les pedio el consentimiento informado a los adultos del asentamiento humano villa las flores.
- _ Se procedió aplicar los instrumentos a cada adulto del asentamiento humano villa las flores.
- _ Se realizó la lectura del contenido de los instrumentos del cuestionario sobre el “estilo de vida, y los niveles de prevención y promoción de la salud”.
- _ Por último los instrumentos se aplicaron en un lapso de 30 minutos, las cuales serán marcadas de manera personal y directa las preguntas.

Análisis y Procesamiento de los datos: Los datos que se adquirieron fueron codificados y luego procesados en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, por otro lado el análisis se realizó mediante el programa estadístico SPSS Versión 26, y por ultimo para el análisis descriptivo se realizó mediante las tablas de frecuencia, porcentajes, y figuras; luego se utilizó el análisis diferencial el cual se determinó mediante el uso de la prueba estadística del Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

3.6 Aspectos éticos

En la presente investigación se consideró el reglamento de integridad científica en la Investigación V001, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (47).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: tuvo como finalidad el mantener el bienestar y seguridad de las personas, protegiendo su dignidad, privacidad, creencias y religión, mediante el cual la persona formo parte de la investigación voluntariamente y se le dispuso la información adecuada, así mismo se protegió sus derechos si hubiera está inmersa en situaciones de vulnerabilidad (47).

Cuidado del medio ambiente: se buscó proteger el medio ambiente respetar el entorno y conservando la biodiversidad, así como también la naturaleza que existe al momento de elaborar las encuestas (47).

Libre participación por propia voluntad: se le informo el propósito y la finalidad de la investigación a las personas que decidan participar, por voluntad propia mediante el consentimiento informado (anexo 3).

Beneficencia y no maleficencia: se mantuvo el bienestar de la persona que participo en la investigación. Ya que no se le causó ningún daño alguno, más bien se trató de disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios (47).

Integridad y honestidad: se ha mantenido la integridad científica al declarar que los conflictos de interés que pudieron afectar el curso del estudio o la comunicación de sus resultados no se han alterado, ya que se realizó con un rigor científico y mediante una validez de sus fuentes (47).

Justicia: se mantuvo un juicio razonable antes que el interés personal, ya que se trató equitativamente a todos quienes participaron en la investigación, por otro lado, se les informo que pueden acceder a los resultados de la investigación (47).

IV. RESULTADOS

TABLA 1

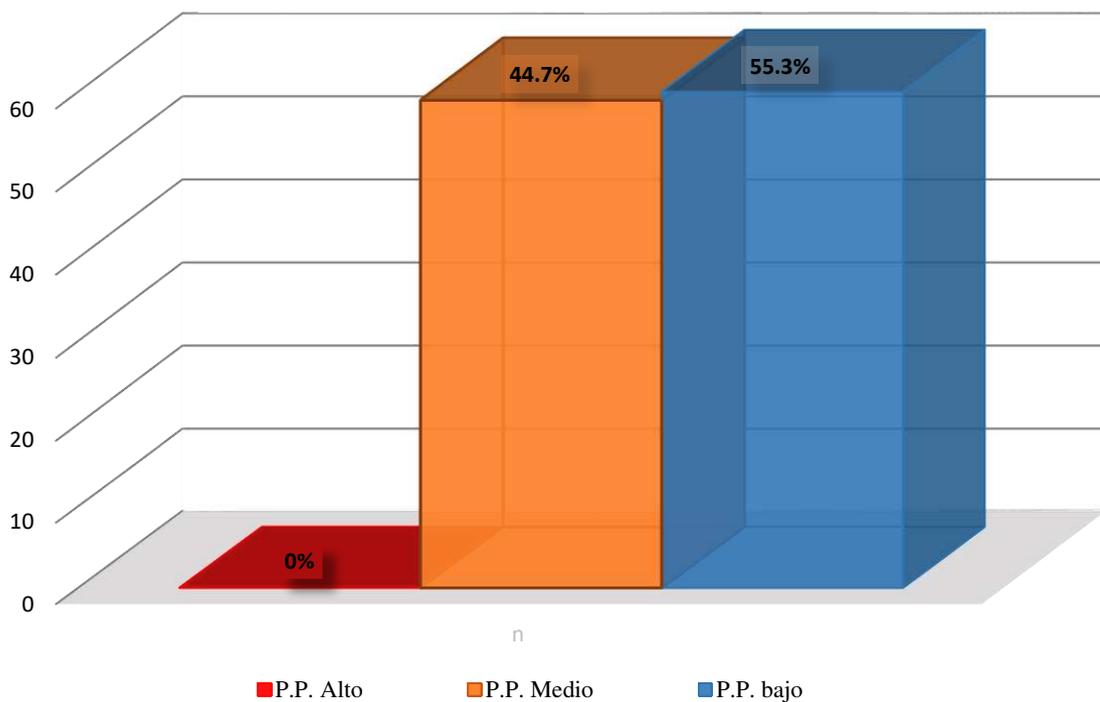
NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024

Niveles	Nº	%
P.P. Alto	0	0.0
P.P. Medio	59	44.7
P.P. bajo	73	55.3
Total	132	100.0

Fuente: Escala de niveles de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez, A., aplicada a los adultos del asentamiento humano Villa las Flores, Chimbote, 2024

FIGURA 2

NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024



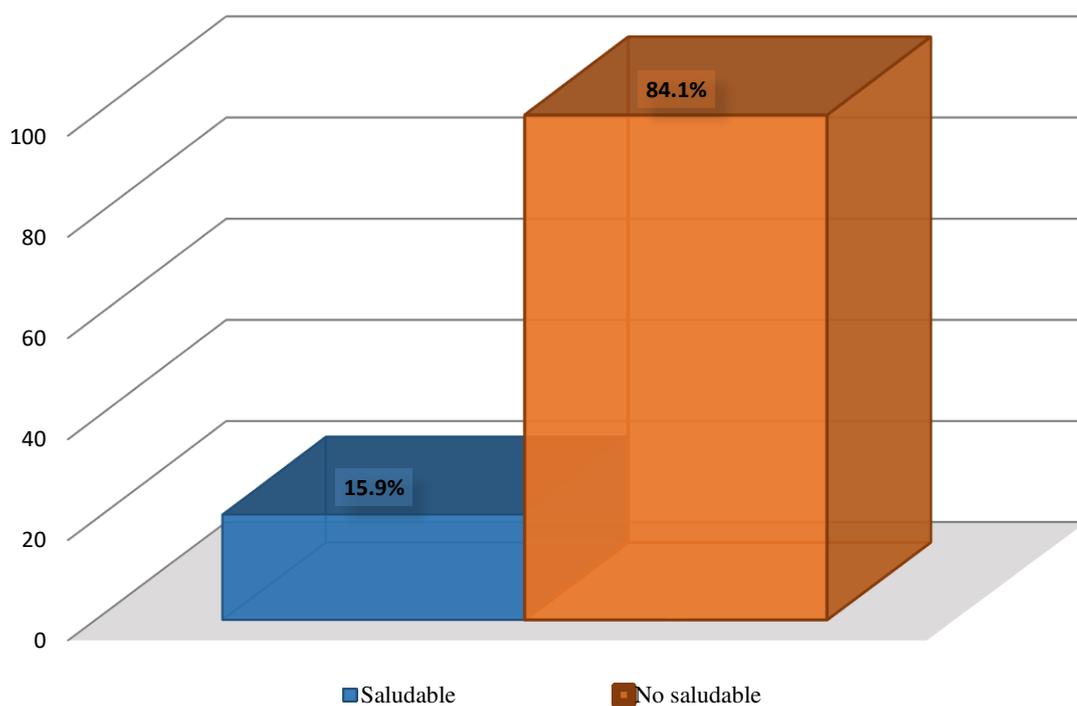
Fuente: Escala de niveles de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez, A., aplicada a los adultos del asentamiento humano Villa las Flores, Chimbote, 2024

TABLA 2
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024

Estilo de vida	N	%
Saludable	21	15.9
No saludable	111	84.1
Total	132	100.0

Fuente: Escala de estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por Delgado, R; Reyna E y Díaz R., aplicada a los adultos del asentamiento humano Villa las Flores, Chimbote, 2024

FIGURA 3
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024



Fuente: Escala de estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por Delgado, R; Reyna E y Díaz R., aplicada a los adultos del asentamiento humano Villa las Flores, Chimbote, 2024

TABLA 3
RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA
SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024

Niveles de Prevención y Promoción de la salud	Estilos de vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
P.P Alto	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	$\chi^2=2.9915$
P.P Medio	13	9.8%	46	34.8%	59	44.7%	$P=0.1505 > 0.05$
P.P Bajo	8	6.1%	65	49.2%	73	55.3%	No existe relación
Total	21	15.9%	111	84.1%	132	100.0%	

Fuente: Escala de niveles de prevención y promoción de la salud, elaborado por Vílchez, A. y Escala de estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por Delgado, R; Reyna E y Díaz R., aplicada a los adultos del asentamiento humano villa las flores, Chimbote, 2024

V. DISCUSIÓN

Tabla 1: De acuerdo a los niveles de prevención y promoción de la salud del adulto del asentamiento humano villa las flores, Chimbote, podemos observar que el 55,3% presentaron bajos niveles de prevención y promoción de la salud, mientras que el 44,7% tienen un nivel medio, y un nivel alto tienen un 0%.

Así mismo, los datos de la investigación coinciden con los de Dioses S (24), en la que se aprecia que del 100% la mayoría mantienen acciones de prevención y promoción inadecuadas. Lo mismo ocurre en la investigación hecha por Carmona A (22), donde se evidencia que del total de 110 adultos la mayoría presentan inadecuadas acciones de prevención y promoción.

Por otro lado, los resultados difieren con Giraldo E (23), donde se pudo observar que del 100% de los adultos casi la totalidad tiene adecuadas acciones de prevención y promoción de la salud, lo mismo ocurre con el estudio realizado por Carrillo C, (26). Debido a es similar a la investigación ya que la mitad tiene inadecuadas acciones de prevención y promoción de la salud.

A partir de la evidencia recolectada, encontramos que más de la mitad consumen frutas y verduras, así como también acudir a locales de comida rápida y no conocen el valor nutricional de los alimentos, por otro lado, más de la mitad tiene un horario regular para el consumo de sus alimentos y evitan agregarle mayor cantidad de sal y azúcar.

Por ello, una alimentación adecuada para un adulto tiene que ser equilibrada, que contenga carbohidratos, proteínas y vegetales principalmente, ya que estos aportarán los nutrientes necesarios que necesitan para su organismo. Claro está, que el metabolismo no es igual de un joven y un adulto, por eso se recomienda que el adulto reduzca el consumo de los carbohidratos ya que el gasto energético es menor, en cambio sí se indica mayor consumo de proteínas ya que estos ayudarán a fortalecer y mantener los huesos y músculos, por otro lado, el consumo de vegetales proporciona vitaminas, minerales y antioxidantes, todos estos nutrientes en conjunto son esenciales para proteger y prevenir enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, osteoporosis y cáncer (48).

De igual manera, Mora Z (49) nos indica en su estudio que los adultos suelen consumir comidas rápidas y estas a la larga pueden afectar la salud ya que no contienen ni un valor nutricional, por el contrario, aportan calorías en exceso el cual el cuerpo no requiere, entre las comidas chatarras que no le son indiferentes son la hamburguesa, papa frita, postres, empanadas y pizzas las cuales aumentan la probabilidad de padecer obesidad y sobrepeso en un 50%.

Observando los comportamientos de los adultos del asentamiento humano villa las flores en cuanto a su alimentación, ellos manifiestan que el centro de Salud no promueve una alimentación saludable como debería de ser, esto muchas veces se da por que mayormente enfatizan más en la promoción del niño y adolescente, lo cual no sería favorable para la salud del adulto, no obstante, indican que suelen consumir frutas y verduras pero que desconocen el valor nutricional de los alimentos. Pero alegan que suelen alimentarse bien ya que manifiestan que suelen comer todo lo que cocinan en casa e incluso suelen servirse más de la cuenta. Por otro lado, no evitan acudir a locales de comida rápida debido a que las frituras son alimentos muy ricos al paladar y es su debilidad lo que empeora a aún más su salud.

Por lo expuesto, en el estudio la mayoría piensa que la actividad física favorece la salud, mientras que más de la mitad opta por caminar para ir a lugares cercanos, por otro lado, más de la mitad no practican deporte o actividad física por lo que prefieren estar sentados o descansar antes que hacer ejercicios.

Ante esta situación, se debe educar a los adultos a realizar actividades físicas ya que si siguen con estos hábitos ayudan a contraer enfermedades cardiovasculares, obesidad, colesterol, diabetes y presión arterial, en cambio si deciden adoptar estilos de vida saludable eliminarán posibles enfermedades no transmisibles como lo antes mencionados, así como también ayudarán a reducir episodios de ansiedad y depresión. Ante ello la OMS indica que un adulto debe realizar un mínimo de 150 a 300 minutos de ejercicios que pueden ser aeróbicos durante toda la semana el cual sería favorable para su salud (50).

En cuanto, a la actividad física se puede apreciar que los adultos indican no realizar actividad física, debido a la falta de tiempo y el trabajo, un resultado alarmante debido a que compromete y perjudica la salud del adulto, por otro lado hay un cierto grupo de adultos el cual manifestaron que no saben qué tipo de ejercicios hacer y en cuanto tiempo se debe realizar, de igual modo alegan que no están acostumbrados a hacer rutinas de ejercicios y a la vez mencionan que han intentado pero no ven resultados por ello se frustran y ya no lo realizan, así mismo constantemente sienten la presión de sus familiares al desanimarlos ya que más bien les animan a consumir alimentos por lo que acceden en algunas ocasiones ya que de esa manera se distraen en el celular.

Por otro lado, los adultos de acuerdo a su responsabilidad en su salud más de la mitad se informan a través de los medios de comunicación sobre prácticas saludables y prevención de

enfermedades, pero la mayoría no asiste a capacitaciones sobre el medio ambiente, al igual que más de la mitad no acude al médico para sus chequeos preventivos, y no se realizan sus exámenes de laboratorio, aunque sea una vez al año, pero de alguna manera más de la mitad evita la exposición prolongada al sol.

Por ello, es importante ser responsables en cuanto a su salud y eso solo se logrará adquiriendo hábitos saludables, y poniendo más énfasis en la prevención al momento de acudir al médico para chequeos preventivos disminuyendo la morbilidad y mortalidad las cuales son producidas por enfermedades transmisibles y no transmisibles. acudir al médico no es solo ser atendido cuando uno presente alguna enfermedad, sino que es más exhaustivo donde se puede descartar y monitorizar su salud a tiempo, haciendo hincapié primero en una evaluación integral, para luego realizarse unas pruebas de laboratorio donde se permite captar oportunamente alguna complicación y poder contrarrestarlas futuras complicaciones con su salud (51).

Mientras que en su responsabilidad en salud, los adultos en particular los jóvenes y maduros la mayoría se informan a través de los medios de comunicación sobre prácticas saludables y enfermedades, pero ello no les exime que tengan hábitos saludables ya que se encontró que la mayoría no acude a capacitaciones del medio ambiente, así como también no acuden hacerse sus chequeos preventivos o realizarse sus exámenes de laboratorio, alejando que se debe a que hay una mala atención en su establecimiento por parte del personal de salud, ya que les citan después de una semana y también por la falta de tiempo lo que no pueden ir en la mañana por que sus hijos van al colegio y tienen que cocinar. En cambio, sí hubiera atención en la tarde ellos manifiestan que podrían asistirían, debido que hay más tiempo disponible en la tarde. Ante ello el adulto debe delimitarse a escoger o en todo caso decidir sobre que está siendo con su vida en cuanto a su salud, ya que si uno no se cuida a tiempo en su vejez se reflejara el daño que podemos padecer con ciertas complicaciones en nuestro cuerpo.

De acuerdo, a su salud sexual y reproductiva más de la mitad evitan mantener conductas sexuales de riesgo, así como también utilizan y creen que es importante el uso de métodos anticonceptivos, controles prenatales durante el embarazo y examen de PAP al menos una vez al año.

Ante ello, se debe educar a las mujeres en cuanto al cuidado de su sexualidad ya que el hecho de no protegerse es un grave error debido a que puedes contraer algunas enfermedades tales como la sífilis, gonorrea, clamidiosis, tricomoniasis, VPH, herpes entre otros, claro está

que hay algunas enfermedades de transmisión sexual que se pueden tratar pero hay otras que si no son detectadas a tiempo pueden incluso llevar hasta la muerte como es el caso del virus de inmunodeficiencia humano VIH el cual si no es tratado puede llegar a convertirse en sida. No obstante, para variar se suma el hecho de que los adultos de dicho asentamiento no se realicen chequeos mensuales, lo cual agrava su salud, ya que es por este medio que se puede detectar alguna complicación, incluso los médicos están preocupados debido a que después de la pandemia las personas han dejado de realizarse sus chequeos, por lo que mencionan que si siguen así sus problemas de salud avanzaran (52).

Así mismo, podemos apreciar que el cáncer del cuello uterino es el segundo tumor el cual lleva a la muerte a las mujeres y esto muchas veces se debe a que no tienen una responsabilidad en cuanto a su salud. tal como podemos ver en el estudio de Álvaro A, Carhuapoma N (53) donde investigaron cuales son los factores que limitan el examen de PAP Papanicolaou el cual se obtuvo de una muestra de 140 mujeres, donde mencionan que el 85.7 % no recibe el apoyo de su cónyuge, el 75.7% tienen un desconocimiento ya que alejan que no se realizan por que no tienen hijos, el 70% no ha recibido ninguna información, por otro lado el 54.3% manifiesta que tiene vergüenza, 91.4% no acuden por los horarios que mantienen los centros de salud y el 70% no acude por que al momento de la atención es un hombre quien lo realiza. Llegando a concluir que tanto los factores institucionales y personales son los que limitan la toma de la muestra. Tal como se puede evidenciar en el asentamiento humano villa las flores.

Por ello, en cuanto a la sexualidad del adulto no se ve comprometida, por que la mayoría evitan mantener conductas de riesgo alegando que se protegen siempre al momento de intimar con su pareja usando métodos anticonceptivos, mientras que hay una mínima parte que no se protegen al momento de intimar, ya que tienen la creencia que no se cuidan por que solo tienen relaciones sexuales con su pareja, lo que nos hace pensar que no tienen los conocimientos oportunos sobre las enfermedades que podrían contraer, así como también un embarazo no planeado lo cual es preocupante ya que esta acción desencadena a que tengan más de 2 hijos llegando afectar en algunos casos la economía en su hogar, así mismo la mayoría considera importante el realizarse los controles prenatales durante el embarazo y realizarse el papa Nicolau pero son pocas las veces que asisten anual mente a realizarse el examen, debido a la molestia e incomodidad que presentan al realizarse este examen.

En cuanto a su higiene, los adultos mantienen conductas saludables ya que la mayoría suele consumir agua hervida o en algunos casos agua purificada, por otro lado se bañan diariamente, al igual que lavan las frutas y verduras antes de consumirlas, así como también al momento de ingerir los alimentos, siendo este un factor muy favorable para la salud y ayuda de ciertas enfermedades, por otro lado en cuanto al mantenimiento de su hogar se puede evidenciar que se encontraban limpios los espacios donde habitaban.

Por ello, la higiene al momento de consumir los alimentos es uno de los hábitos importante ya que está ligado con la salud de las personas, por que no solo ayuda a prevenir enfermedades y transmisión de agentes patógenos, si no que forja un carácter en cuanto a su responsabilidad por su salud, ya que nuestras manos son un transporte mediante el cual los gérmenes se mueven y si no mantienen una higiene adecuada causara complicaciones en nuestra salud (54).

De acuerdo a la OMS, el lavado de manos es un habito tan sencillo pero que el ser humano lo ve tan complejo y no ven la magnitud que este puede tener en su salud, así mismo nos dice que cada año mueren dos millones de personas a causa de infecciones respiratorias y diarreas que se pudieron haber evitado si las personas ponían impráctica la higiene de manos, debido a que los gérmenes y bacterias se transmiten por el aire y superficies, ante esta situación nos recomiendan realizarnos la higiene después de cada comida, como también después de ir al baño ya que las personas suelen tocarse mucho el rostro (55).

En cuanto al lavado de sus dientes, la mayoría suelen lavarse los dientes después de cada, mientras que menos de la mitad suelen cepillarse a veces los dientes debido a que no están acostumbrados y a la vez por la falta de tiempo que este les ocasionaba por lo que solo se lavaban 2 veces al día, a su vez no acuden al odontólogo periódicamente poniendo en riesgo la salud bucal del adulto, debido a que si descuidan su higiene dental podrán contraer enfermedades como las caries o gingivitis llegando así a perder la dentadura y consigo el uso de prótesis, ya que tampoco se han informado de prácticas de salud bucal.

Ante esta realidad alarmante con respecto a la salud bucal de adulto, se debe de educar ya que si siguen manteniendo estos hábitos traerá consigo la apareciendo de enfermedades periodontales, caries, así como también halitosis la cual es causado por microorganismos y a la vez produce mal olor, estos son ocasionados debido a la que persona suele consumir sus alimentos y no cepillarse, esto se evidencia en la acumulación de alimentos en sus dientes, es por ello que se recomienda que se debe realizar 3 veces al día después de cada comida durante

un mínimo de 2 minutos, y así evitar poner en riesgo su dentadura manteniendo su óptima masticación al momento de ingerir sus alimentación, en cuanto a su higiene es muy importante por que eliminando ciertas toxinas, gérmenes y a la vez permite limpiar y remover la suciedad, ya que aporta salud y bienestar (56).

Por otro lado, su salud emocional no se ve comprometida debido que más de la mitad suelen compartir con sus familiares en sus tiempos libre, a pesar de que pasan por momentos de dificultad mantienen aún una actitud positiva lo cual ayuda a fortalecer la unión entre sus miembros, debido a que suelen compartir un momento de lectura en su descanso. Pero esto cambia cuando hablamos en cuanto a su sueño debido a que tienen problemas para conciliar el sueño alejando que cuando se levantan suelen no sentirse satisfechos, lo cual es un problema no favorable lo que indica que no están durmiendo bien, y estos también se ven sumergido los jóvenes ya que con el uso de la tecnología no duermen temprano por lo que cuando sus padres los levantan en vez de despertar con ánimo se sienten más cansados.

Por ello, en la sociedad actual se debe poner más énfasis en los problemas de sueño, debido a que estos están comprometiendo la salud del adulto ya que afecta el desarrollo y funcionamiento en la sociedad, mayormente las consecuencias de estos problemas suelen estar ligados al estrés en la que están sumergido los padres de familia debido a la preocupación del trabajo, ingreso económico o salud, de igual manera nos dice que el insomnio está asociado con la vejez ya que en este punto el adulto suele tener un sueño menos reparador, así como también las mujeres enfrentan diferentes cambios por la menopausia provocado por un desequilibrio hormonal, por lo tanto se recomienda que duerman de 7 a 8 horas pero esto se determinara de acuerdo al estilo de vida que tiene cada adulto, pero existen 4 recomendaciones para conciliar el sueño como es establecer una rutina, llevar una vida activa, tomar el sol en un lapso de 30 min, retirar aparatos eléctricos de la habitación, no fumar y comer comidas pesadas sobre todo altas de azúcar y carbohidratos todo ello ayudara a mantener un sueño reparador (57,58).

Por otro lado, el ser humano ha ido cambiando en los últimos años y con ello el avance de la tecnología y ello se puede apreciar en un estudio realizado por Almodovar S. et al. (59) donde busco evaluar los diferentes hábitos con la calidad de sueño en jóvenes estudiantes conformada por 286 tanto mujeres como varones, donde llego a concluir que más de la mitad presenta problemas para conciliar el sueño debido al mal uso de la tecnología, y esto se evidencia en los resultados obtenidos donde menciona que el 99% tenían teléfono el cual utilizaban 24 horas a

la semana siendo más propenso el uso en mujeres que hombres, es así como vemos que los jóvenes suelen interrumpir su sueño por estar en las redes sociales poniendo en peligro su salud y comprometiéndoles en su rendimiento escolar.

Como se pudo apreciar en la investigación en cuanto a la prevención y promoción que sean visto afectados son la alimentación, actividad física, sexual y su higiene dental debido a que no tienen los conocimientos necesarios suficiente para poder alimentarse nutritivamente y mantener un estilo de vida saludables, muy aparte de ello no acuden a un médico lo que agravaría su salud debido a que si no se chequean no podrán descartar si presentan alguna enfermedad no trasmisibles ya sea obesidad, transmisión sexual o problemas dentales.

Es ahí donde el personal de salud debe poner más énfasis en promocionar la salud del adulto debido a que no tienen los conocimientos necesarios para q mantengan un estilo de vida saludable, y esto se podrá reducir mediante un seguimiento individualizado para evitar posibles enfermedades, por otro lado, las autoridades deberían ver cómo podrían contribuir en mejorar la salud de la población ya que está en ellos el poder brindar los recursos necesarios para que el puesto de salud pueda erradicar estos problemas.

En la tabla 2: Con respecto a los Estilos de Vida del adulto del Asentamiento humano villa las flores, del 100% (100) de los adultos, el 84.1% (111) lleva estilo de vida no saludable y el 15.9% (21) saludable.

Los presentes resultados coinciden con la investigación planteada por Carmona A, (24). Concluyó que el 100% de los encuestados el 68% que abarca la mayoría presentan un estilo de vida no saludable, de igual manera la investigación elaborada por Dioses S, (26). En donde llegaron a la conclusión que del 100% de la población estudiada la mayoría lleva un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, no guardan relación con la investigación planteada por Benites v, Ruiz A, sillas D, valle M (21) donde concluyeron que del 100% el 73% tiene un estilo de vida saludable, así mismo no coinciden con la investigación De la cruz P, (27). ya que señala que casi todos tienen un estilo de vida saludables.

Asimismo, en cuento a su alimentación vemos que el total los adultos consumen sus tres comidas al día, como también ingieren sus alimentos balanceados entre los cuales incluyen los vegetales, frutas y carne, pero suelen consumir demasiados alimentos procesados, de igual manera consumen 4 a 8 vasos de agua al día, por otro lado, la mayoría evita el consumo de frutas

entre comidas, y más de la mitad no leen las etiquetas y escogen alimentos que no contengan ingredientes artificiales.

Es por ello, que se debe eliminar el consumo de alimentos procesados, ya que origina un aumento en la ingesta de sal, azúcares simples, fósforo y potasio añadidos. Este aporte excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica, por lo que la ingesta de estos productos supera ampliamente las recomendaciones establecidas por la OMS quien indica una ingesta calórica total proveniente de azúcares simples del 10%, equivalente a 50g/día el cual produciría beneficios adicionales para la salud. Sin embargo, los adultos tienden a consumir el 78,1g/día, lo cual es perjudicial para su salud ya que traería consigo problemas renales y riesgos cardiovasculares. Por lo tanto, es necesarias tomar las medidas para disminuir su aporte a través de consejo nutricional y revisando el etiquetado del producto (60).

En cuanto a su estilo de vida del adultos se encuentra afectado la parte de la alimentación, ya que la mayoría suelen consumir sus tres alimentos como su desayuno, almuerzo y cena lo cual es muy favorable, pero suelen consumir de manera excesiva alimentos procesados entre los cuales destaca las gaseosas, galletas, snack, harinas y postres casi todos los días, alejando que no pueden dejarlos ya que todo el tiempo están expuestos a estos alimentos y sienten la necesidad de ingerirlos debido a que están acostumbrados a consumirlo después de haber consumido sus alimentos, y esto podría traer algunas complicaciones en el futuro, así mismo más de la mitad suelen consumir 4 o 8 vasos de agua al día lo que favorece en el metabolismo e hidratación del cuerpo, pero hay otro grupo que suele ingerir agua 2 vasos al día lo que provocaría que las personas padezcan de estreñimiento y deshidratación. Por otro lado, no suelen consumir frutas entre comidas y más de la mitad suelen leer las etiquetas de las comidas enlatadas, mientras que por otro lado la mitad suelen ignorar al momento de ir a comprar, lo que causaría malestar general debido a que los productos pueden estar vencidos.

En cuanto, al ejercicio la mayoría no realiza ejercicios en un lapso de 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana, pero diariamente si realiza actividades que influyan el movimiento de todo su cuerpo.

De acuerdo a la OMS, indica que las personas que no realizan ejercicios son más propensas a sufrir problemas de salud que incluso les puede llevar a la muerte entre un 20% y 30%, caso contrario ocurre con una persona que lleva una vida activa. Por otro lado, nos dice que el

ejercicio que uno como adulto puede hacer en su hogar sería el de trotar, andar en bicicleta, realizar algún deporte como el vóley o fútbol, entre otro. Ya que el hecho de estar en constante movimiento ayudara a que el cuerpo quemara las calorías que están acumuladas en el organismo. Así mismo evitara a aparición de enfermedades que pongan en riesgo la salud del adulto (61).

En definitiva, podemos darnos cuenta que la mayoría no realiza ejercicios debido a que no están acostumbrados, ya que nunca les han incentivado a realizarlo, muy aparte de ello no les llama la atención de realizarlos debido a que tienen deberes que cumplir en su hogar y trabajo, no obstante, indican que el trajín que realizan en su casa incluye el movimiento de todo su cuerpo, siendo este un problema alarmante ya que el no realizar ejercicios, serán más propensos a contraer enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, ya que el hecho de caminar o realizar labores en su hogar solo contribuye al movimiento de su cuerpo pero no ayuda a quemar la grasa suficiente.

En relación, al estrés la mayoría identifica las causas de tensión o preocupación, pero no suelen expresar sus sentimientos, por lo que siempre planean alternativas de solución, ya que a veces suelen realizar actividades de relajación como tomar una siesta o salir a pasear.

El estrés es algo muy común hoy en día en la sociedad, debido a que es una respuesta humana ante situaciones negativas, pero es de suma preocupación debido a que avanza rápidamente sin importar la edad, sexo o situación económica, lo cual podría desencadenar en enfermedades como la ansiedad, problemas para conciliar el sueño, como también interferir en el metabolismo de los alimentos puesto que la persona cuando está atravesando cuadros de estrés no absorbemos los nutrientes de los alimentos, y si este no es controlado puede traer consigo enfermedades cardíaca, presión arterial alta, obesidad o diabetes (62).

Según Castro M, et al. (63) en su estudio manifiesta que cada persona afronta el estrés de maneras diferentes, ya que no tienen una guía de cómo sobre llevar este problema, por lo que no tienen un conocimiento adecuado. Sin embargo, nos dice que es necesario generar conciencia de la magnitud que este puede traer a nuestra salud para manejarlo adecuadamente, por lo que si no podemos sobrellevarlo debemos acudir a un especialista quien les orientara y buscara alternativas las cuales ayudaran a mejorar y erradicar el estrés.

Por lo tanto, vemos que la mayoría de los adultos presenta esta condición debido el trajín que atraviesas tanto en su hogar con su familia debido al tema económico y problemas en general como los estudios, así como también en su trabajo en el cual tienen que lidiar con sus colegas.

Por otro lado, suelen reprimir sus emociones alejando que no quieren preocupar a su familia, de igual manera ocurre con los adultos jóvenes no suelen expresar sus emociones ya que sus padres minimizan el hecho de sentirse estresados ya que no tiene una responsabilidad como ellos, por lo que optan como relajación salir con sus amistades o dormir. Es así que vemos como esta enfermedad repercute desde muy temprana edad desde jóvenes hasta los adultos creando barreras y obstaculizando al momento de expresar sus sentimientos y emociones, lo que provocaría una mala relación entre padres e hijos, y con ello decisiones las cuales perjudicarían en un futuro, al igual que los adultos al reprimir esas emociones con el tiempo perjudicarían su salud y desencadenaría en un ataque de ansiedad provocando taquicardia.

En cuanto, al apoyo interpersonal la mayoría suele relacionarse con los demás, así como también mantiene buenas relaciones, pero más de la mitad no suelen comentar sus deseos e inquietudes, por lo que a veces solo suelen recibir apoyo cuando enfrenta situaciones difíciles.

Estas relaciones personales contribuirán a que el adulto se retroalimente y desarrolle sus habilidades lo cual serán favorable para la vida, llegando a enriquecerse ya que el relacionarse con los demás les ayudara a tener más seguridad de sí mismo. Y a expresarse mucho mejor llegando al punto de crear una personalidad amable y respetuosa, lo cual les abrirá un camino en la obtención de algún trabajo y una vida tranquila y armónica (64).

A pesar de todo, el apoyo interpersonal en los adultos se encuentra muy bien ya que su mayor motivación es su familia e hijos, debido que la mayoría se relaciona y mantienen buenas relaciones con los demás, debido a que tienen un trato cordial y respetuoso con sus vecinos alejando que no han tenido ningún problema hasta hora, pero no son mucho de expresarse con ellos por la falta de confianza que suelen tener y solo tienen con su familia, así como tampoco reciben el apoyo de los demás cuando tienen algún problema si no que la ayuda viene de sus seres queridos, a su vez indican que les gusta ayudar a las personas, lo que nos indica que a pesar que les dificulta contra sus cosas personales tienen relaciones enriquecedora con los demás por lo cual termina siendo favorable ya que el ser humano tiene que tener una comunicación con las demás personas.

Por otro lado, la autorrealización de los adultos se encuentran muy bien debido a que se puede apreciar que se sienten satisfechos consigo mismo, ya que no piensan que sirven para nada, porque tiene muchos motivos para sentirse muy orgullosos, aunque en algunos casos se sienten mal debido a que no pudieron realizarse como profesionales, debido a que deseaban

tener una mejor vida, a su vez ellos entienden que es parte de la vida y que las cosas suelen pasar por algo ya que tienen ahora una familia hermosa, quienes los estiman y aprecian, lo cual es favorable ya que tienen una actitud positiva de sí mismo y esto les ayudara afrontar las cosas de la vida.

De acuerdo, a la real academia española determina la autorrelación como aspiraciones personales satisfactorias que cada uno adquiere, donde realza las aspiraciones personales que tiene cada persona como proyecto de vida ya sea corto, mediano y largo plazo, en la que cada uno tiene aspiraciones diferentes todos tienen un mismo fin es el de crecer tanto personal como profesional lo que contribuye a una mejor calidad de vida (65).

Con respecto, a la responsabilidad en salud de los adultos, podemos apreciar que más de la mitad no acuden a un establecimiento de salud para sus revisiones médicas una vez al año, de igual manera acuden a la posta cuando presentan alguna molestia o toman medicamentos prescritos por el médico, así mismo no toman en cuenta las recomendaciones del personal de salud, así como tampoco no participan en campañas de salud, como también no consumen sustancias nocivas.

La responsabilidad en salud es fundamental ya que es un concepto que está ligado con el estilo de vida, donde el ser humano tiene la capacidad de enfrentar situaciones para mantener o adoptar conductas saludables, tal como lo menciona la OMS quien nos dice que la responsabilidad es el autocuidado que uno tiene de uno mismo en cuanto a su salud, abarcando desde una atención primaria para luego ir mejorando y adquiriendo conocimientos las cuales nos enseñen a que nuestras conductas en cuanto a nuestra salud estaban siendo favorables o no (66).

Ante ello , podemos apreciar que están alterando su salud, ya que dejan pasar los síntomas que están teniendo y prefieren auto medicarse, por lo que no son conscientes que están poniendo en peligro su salud debido a que este problema puede generar desequilibrios en su salud, desde reacciones alérgicas leves hasta mucho más complicadas agravando la situación, así mismo puede hacer que las bacterias sean resistentes a los antibióticos ya que no saben la dosis correcta al consumirlas afecten la circulación, y llevándoles incluso hasta la muerte. Y esto es un problema debido a que los adultos son más propensos a experimentar reacciones adversas al medicamento. Por lo que no se recomienda el consumo sin antes haber acudido al médico (67).

Así mismo, al estilo de vida de los adultos en cuanto al factor de responsabilidad no mantienen una salud optima debido a que más de la mitad no acuden a un médico cuando presentan alguna molestia, señalando que es por motivos de trabajo y por qué la atención en el puesto de salud no es la adecuada ya que primero tienen que sacar su cita, así como también para sus revisiones médicas, mencionan que son pocas la veces donde acuden a un establecimiento de salud, y que solo a veces suelen seguir las recordaciones del personal de salud debido a que no acuden atenderse a la posta de su comunidad, así como tampoco acuden a campañas de salud por la falta de tiempo lo que claramente pone en evidencia su falta de responsabilidad en cuanto a su salud se trate. Mientras que el consumo de alcohol solo lo ingieren en reuniones familiares.

De esta manera, queda en evidencia que los indicadores que afectan los estilos de vida de los adulto y los vuelve vulnerables es la alimentación, ejercicios, estrés y responsabilidad en su salud, ya que los adultos de dicho Asentamiento Humano no tienen mucho interés por el control de su salud, debido a que no ponen en práctica la actividad física y su alimentación a pesar de que es variada no se controlan a la hora de consumir de manera excesiva los carbohidratos a causa de que no tienen conocimiento oportuno, llegando a ser un factor preocupante para la salud de cada adulto, de igual forma no acuden a sus chequeos por la falta de tiempo, desconocimiento y por la atención que suele ser tardía. Ante ello, una propuesta de solución sería recomendable que el personal de salud de la posta santa Ana, concienticen a los adultos a mejorar su calidad de vida, teniendo en cuenta la responsabilidad que deben de tener hacia su salud e incentivarlos por medio de campañas demostrativas y educativas la importancia que tiene el controlar periódicamente el estado de su salud, asimismo mostrar empatía y confianza al momento de atenderlos, explicándoles la forma de atención que existe en la posta. Y así logren comprender la manera de trabajo que se lleva.

En la tabla 3: Referente a la asociación entre los niveles de prevención y promoción de la salud con el estilo de vida de los adultos del asentamiento humano villa las flores, pudimos observar que de los 201 adultos encuestados se encontró que el 55.3% presentan niveles bajos de prevención y promoción de la salud mientras que el 48.1% no tiene un estilo de vida saludable, por otro lado el 44.7% presentan nivel medio de prevención y promoción de la salud y 15.9% estilos de vida saludable y 0% niveles altos de prevención y promoción, al realizar la asociación entre los niveles de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida con el

análisis estadístico del Chi cuadrado se encontró que $\chi^2= 2.9915$ y $P= 0.1505$ ($p=>0.05$), mostrando que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Carrillo C, (28) en su estudio el cual lleva como título “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano Juan Bautista Álvarez Vera_ Nuevo Chimbote, 2021. De acuerdo al análisis estadístico se encontró que $X^2= 1,177$ y $P= 0,278$ mayor a ($p=>0.05$) llegando a la conclusión que no existe relación entre las acciones de prevención y estilos de vida. Así mismo en la investigación elaborado por De la Cruz P, (29) donde se aplicó el chi cuadrado y se obtuvo como resultado que $x^2=1.202$ y $P =0.548$ era mayor que 0.05 llegando a concluir que no existe relación entre ambas variables.

Sin embargo, estas difieren con los resultados hallados por Dioses S, (26) en su investigación titulada “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano campo polo castilla - sector sinchi Roca_ Castilla_ Piura, 2023, donde obtuvieron mediante la prueba de Chi cuadrado $X^2=14,86$ y un P-valor $=0,0001$ obteniendo como resultado que existe relación entre las acciones de prevención y estilos de vida. De igual manera en la investigación hecha por Laveriano D, (27). donde llegaron a la conclusión que si existe relación significativa entre las variables acciones de prevención y promoción con los estilos de vida mediante el análisis estadístico del Chi cuadrado $X^2 = 9,28$ y obteniendo un $P = 0.002$ menor a ($p=>0.05$).

Al observar dichos resultados podemos darnos cuenta que no existe relación entre ambas variables, eso no quiere decir que la promoción de la salud no sea importante para que ellos adopten un estilo de vida saludable, si no que ellos se ven influenciados debido a las creencias perceptuales que tiene acerca de la salud, como también en el entorno donde viven y a la interacción con la sociedad, es ahí donde personal de salud debe enfocarse más en la prevención del adulto para que mejoren sus estilos de vida lo que sería favorable para dicho asentamiento. Pero ocurre lo contrario ya que en dicha comunidad no se promociona la salud por lo que los adultos seguirán manteniendo esos estilos de vida creyendo que son los adecuados. Esto se puede evidenciar en su alimentación, actividad física y su responsabilidad en su salud ya que no son las idóneas.

Es así que la literatura nos muestra que existen factores que influyen que el ser humano no adopte conductas saludables para su salud, entre ellas están las experiencias desagradables con el personal de salud, la confianza, motivación, apoyo social, entre otros (68). tan como lo menciona Udoudo et al. (69) quien nos dice que también el exceso de tareas laborales, como también la falta de tiempo y el escaso ingreso económico limitan a que adquieran conductas saludables.

De igual manera, vemos que las creencias están tan interiorizadas en las familias debido a que existe cuatro factores que influyen a mantenerlas, entre ellas están las relaciones familiares ya que el ser humano es un ser sociable y al convivir en un entorno familiar están tendrán un impacto en la forma de vida, así como también en la forma de pensar y con ello la manera de alimentarse, por otro lado, están las redes sociales ya que se ha vuelto un factor determinante en la vida de las personas, debido a que tiene un alcance voraz en los seres humanos especialmente en los jóvenes siendo una tendencia el adquirir una alimentación saludable, sin medir las consecuencias si estas son las educadas, debido a que la información encontrada han sido desarrolla por influenciar y no por profesionales de nutrición, como tercer factor tenemos a la sociedad en la se encuentra las clases social y la educación las cuales son responsables en mantener un estilo de vida saludable y como último tenemos al género el cual influye en la forma de pensar puesto que tienen cada uno un tipo de creencia en cuanto a su alimentación (70).

La promoción de la Salud es un proceso, el cual tiene como objetivo reforzar las habilidades y capacidades de las personas para luego mejorar y puedan tomar ellos la decisión en cuanto a su salud. Así mismo la OMS, insiste en la importancia de la colaboración social en la toma de decisiones, debido a la necesidad que suelen tener el personal de salud, ante ello el estado debería ampliar políticas integradas para solucionar los problemas del personal para una mayor ventaja en la atención de la población (71).

Por ello, el personal de salud y los adultos deben trabajar en conjunto tratando de mejorando el entorno y la comunicación entre ellos, debido a que el personal de salud va más allá de reducir enfermedades o currar si no que busca mejorar las habilidades de las personas para que adquieran hábitos saludables para su salud, con el único fin de que se optimice la calidad de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores. Ya que esta situación pone en riesgo la salud de estos habitantes por lo que deberían de preocuparse, debido a que se

están exponiendo a futuras enfermedades poniendo en riesgo su salud, Por lo tanto, se recomienda a las autoridades trabajar de la mano con el personal de salud para lograr este cambio a través de la educación fomentando la actividad física y los buenos hábitos, las cuales son actividades principales e importantes para un buen autocuidado. ya que nunca es tarde para establecer hábitos y costumbres que pueden contribuir a un mejor el estilo de vida de los moradores de villa las flores y así prevenir enfermedades en el futuro.

VI. CONCLUSIONES

- En relación a los niveles de prevención y promoción de la salud de los adultos del asentamiento humano villa las flores, más de la mitad tienen bajos niveles de prevención y promoción de la salud, mientras que menos de la mitad tiene nivel medio de prevención y promoción, por último ninguno tiene nivel alto de promoción y prevención.
- En cuanto a los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, la mayoría tiene estilos de vida no saludables, y menos de la mitad tienen estilos de vida saludable.
- De acuerdo al establecimiento en la relación entre los niveles de acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en los adultos del asentamiento humano villa las flores, al realizar la prueba del Chi cuadrado, se llegó a concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables. rechazando la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula

VII. RECOMENDACIONES

- Los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación ayudaran al Puesto de Salud Santa Ana, para que de esta manera observen las cifras que se obtuvieron y puedan tomar consciencia, mejorando las estrategias y programas existentes hacia los adultos, de igual manera, se recomienda informar a la Red que pertenece el puesto de salud para formar la toma de decisiones y lograr de esta manera una mejor calidad de vida en la población de dicha comunidad.
- Por otro lado, se recomienda que los adultos y con el puesto de salud Santa Ana trabajen de la mano, para fomentar y realizar campañas de salud, con el fin de prevenir enfermedades y promocionar la salud de los adultos, sobre todo concientizar para que cada uno de ellos realicen sus chequeos médicos, y tengan más en cuenta su estado de salud, con el fin de reducir complicaciones y enfermedades que se puedan presentar en un futuro.
- Sensibilizar al personal de salud del puesto de Santa Ana, a seguir realizando arduamente las visitas domiciliarias con el fin de reducir y captar oportunamente al paciente. Velando por la salud de cada adulto, de igual manera brindar una atención de calidad para que puedan sentirse los adultos en confianza y a partir de ello impartir conocimientos que puedan prevenir enfermedades a futuro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física, Ginebra: OMS, 2022. [citado 08 ago 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización panamericana de la salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C. 2019. [internet] disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904>
3. Barragán A. Latinoamérica apuesta por un frente común contra la inflación [Internet]. Ediciones EL PAÍS SL 2023 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2023-04-05/latinoamerica-apuesta-por-un-frente-comun-contra-la-inflacion.html>
4. Organización panamericana de la salud. Países de la región definen acciones para implementación acelerada de HEARTS en las Américas. [internet], 2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/12-8-2024-paises-region-definen-acciones-para-implementacion-acelerada-hearts-americas>
5. Organización Panamericana de la Salud. Un mejor manejo de la hipertensión podría salvar 420.000 vidas al año en las Américas, dice el Director de la OPS. 2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-8-2024-mejor-manejo-hipertension-podria-salvar-420000-vidas-al-ano-americas-dice>
6. Organización panamericana de la Salud. El número de personas con diabetes en las Américas se ha triplicado en tres décadas, según un informe de la OPS, 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-08-2024-numero-personas-con-diabetes-americas-se-ha-triplicado-tres-decadas-segun>
7. Trust for American Health, el estado de la obesidad: mejores políticas para una América más saludable reportaje especial: inseguridad alimentaria y nutricional entre jóvenes y familias [internet] Estados Unidos: 2022 [citado 13 ago 2024]. Disponible en: https://www.tfah.org/wp-content/uploads/2022/09/2022ObesityReport_FINAL3923.pdf
8. Organización panamericana de la salud. La OPS llama a los gobiernos locales a sumarse a iniciativas conjuntas para promover ciudades y comunidades saludables. [internet]

- 2023 [citado el 13 de agosto de 2024], disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/28-4-2023-ops-llama-gobiernos-locales-sumarse-iniciativas-conjuntas-para-promover-ciudades>
9. Organización panamericana de la salud. Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019- 2030. [internet] 2022 [citado el 13 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55950>.
 10. Martínez J. España es el noveno país de la Unión Europea que registra mayores cifras de sedentarismo. RRHH Digital [internet]. 08 de noviembre del 2022 [Consultado 14 de agosto de 2024], disponible en: <https://www.rhhdigital.com/secciones/salud-y-empresa/155218/Espana-es-el-noveno-pais-de-la-Union-Europea-que-registra-mayores-cifras-de-sedentarismo#>
 11. Instituto nacional de estadística y censos INEC. Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. 2022. disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
 12. García LM, Contreras A. Llamado a la implementación de la Ley 2120 de 2021 contra la comida chatarra en los tiempos del COVID-19 en Colombia. Biomédica [Internet]. 2022 [citado el 14 de agosto de 2024];42 (Sp. 2):14–8. Disponible en: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/6303/5181>
 13. Ministerio de la salud y protección social. Muévase para vivir campaña para incentivar la actividad física. [internet], 2022 [citado 14 de agosto]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Muevase-para-vivir-campana-para-incentivar-la-actividad-fisica.aspx>
 14. Obesidad: En Argentina, 7 de cada 10 adultos tienen exceso de peso [internet]. 2023. Disponible en: <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/obesidad-en-argentina-7-de-cada-10-adultos-presentan-exceso-de-peso/>
 15. Diario Chimbote. Unas de cada 4 personas mayores de 15 años padecen obesidad en el Perú [internet], 2022. Disponible en: <https://diariodechimbote.com/2022/03/05/una-de-cada-4-personas-mayores-de-15-anos-padece-obesidad-en-el-peru/>

16. Minsa aprueba Plan Nacional de Prevención y Control del Sobrepeso y Obesidad en el contexto de la COVID-19 [Internet]. Gob.pe. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/588082-minsa-aprueba-plan-nacional-de-prevencion-y-control-del-sobrepeso-y-obesidad-en-el-contexto-de-la-covid-19>
17. Alomía C. Perú encabeza el ranking de países que menos invierten en salud en Latinoamérica, según estudio [Internet]. La República.pe. 2023 [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/2023/03/04/peru-encabeza-ranking-de-paises-que-menos-invierten-en-salud-en-latinoamerica-segun-estudio-251092>
18. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Ancash: enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022. Gob.pe. [citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes02/pdf/Ancash.pdf
19. Soriano JA. Áncash: Diresa promueve estilos de vida saludable en el marco de la “Semana de Oro” - Ancash Noticias [Internet]. Ancash Noticias. 2023 [citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ancashnoticias.com/2023/07/21/ancash-diresa-promueve-estilos-de-vida-saludable-en-marco-a-la-semana-de-oro/>
20. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Chimbote: Servicio Mi60+ protege a personas adultas mayores en situación de riesgo y desprotección ante pandemia por COVID-19 [Internet]. Gob.pe. 2021 [citado el 15 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/339905-chimbote-servicio-mi60-protege-a-personas-adultas-mayores-en-situacion-de-riesgo-y-desproteccion-ante-pandemia-por-covid-19>
21. Benítez Guerrero V, Ruiz Bernés A, Sillas González DE, Valle Solís MO. Estilo de vida en adultos de 18 a 60 años de una comunidad rural. EDU [Internet]. 20 de diciembre de 2020 [citado 15 de agosto de 2024];28(29):166-80. Disponible en: <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/27>
22. Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N. influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. Enferm. investig. [Internet]. 1 de diciembre de 2020 [citado 15 de

- agosto de 2024];5(4):18-24. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966>
23. Pupiales A. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular según los estilos de vida en las personas que habitan en la comunidad rural La Florida, 2021 [Tesis de maestría en Internet].; 2021 [cited 15 agosto 2024]. Disponible en:
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11670>
24. Carmona, A. “Promoción y prevención de la salud asociado a la caracterización de los adultos del Aa.Hh. Primavera Iii. La Esperanza - Trujillo, 2022” [Tesis]: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI; 2022.
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3403120>
25. 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], Huaraz: universidad católica los Ángeles de Chimbote, 2023. disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_27e1164ad26330e9c9c52eb05e4d8569
26. Dioses S. factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. asentamiento humano campo polo castilla - sector sinchi roca_ castilla_piura, 2023. [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería], Piura: universidad católica los Ángeles de Chimbote, 2023. disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_ac1f26b8ae647a7608547bf9d46119c9
27. Laveriano D. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano 2 de mayo “Calle Santa Lucia” _Chimbote, 2021. [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería], Chimbote: universidad católica los Ángeles de Chimbote, 2023. disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_04c3b9b9f13b15827321854827390e25
28. Carrillo C. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado

- al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto del asentamiento humano Juan Bautista Álvarez Vera_ Nuevo Chimbote, 2021. [tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería], Chimbote: universidad católica los Ángeles de Chimbote, 2023. disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32709>
29. De la 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 licenciado en enfermería], Chimbote: universidad católica los Ángeles de Chimbote, 2023. disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33571>
30. García J. Teoría de Nola Pender en infecciones de transmisión sexual. [internet] 2021. [citado 15 de agosto 2024]. Disponible en:
<https://es.scribd.com/document/329528121/Teoria-de-Nola-Pender-en-Its#>
31. Cajal A. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. 2023 [citado 15 de agosto 2024] Recuperado de: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>.
32. Ledesma E. plan de intervención de enfermería en la promoción y prevención contra la covid-19 en el centro de salud militar Rímac – lima, 2021. [trabajo académico para optar el título de segunda especialidad profesional en salud familiar y comunitaria], Lima: universidad nacional del callao, 2022. disponible en:
<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/6586>
33. Bustamante C, Franco N, Gómez M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. [Internet]. Pereira: Fundación Universitaria del Área Andina; 2023 [citado: 2024, agosto] 76 páginas. URL disponible:
<https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4967>
34. Navarro D; Guevara M; Paz M. Análisis y Evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Temperamentvm. 2023; 19: e1 4224. Disponible en:
<https://ciberindex.com/index.php/t/article/view/e14224>
35. Vásquez, L.; Dimensiones Nola Pender [internet] 2020. [citado 15 agosto 2024]. Disponible en:
<https://es.scribd.com/document/484322327/DIMENSIONES-NOLAPENDER>

36. Salazar B, Fajardo A, Cuzco J, Berrezueta C. Formularios de Google Workspace para evaluar la Teoría de Nola Pender: personal de enfermería durante el COVID-19. Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas [Internet]. 2022 [citado el 15 de agosto de 2024];15(2):62–76. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8590674>
37. De La Guardia Mario, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 2024 Ago 16]; 5(1): 81-90. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
38. Universidad internacional del rioja. La prevención en salud: importancia y tipos [Internet]. UNIR. 2021 [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
39. Tirado A. El concepto de salud y su aproximación desde diferentes disciplinas. Rev. Cienc Biomed [Internet] 2021 [citado 16 de agosto de 2024];10(1):55-60. Disponible en: <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cbiomedicas/article/view/3236>
40. García J, Garza R, Cabello M. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. Prospectiva [Internet]. 1 de julio de 2022 [citado 16 de agosto de 2024];(34):249-70. Disponible en: <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/11671>
41. Ríos X. Efectos de Programas de Promoción de la Salud a través de la Actividad Física en Adultos y Adultos Mayores en el País Vasco: Evaluación de la Capacidad Funcional y Biomarcadores de Salud. Universitat Ramon Llull; 2021.
42. Medina M, Rojas R, Bustamante W, Loaiza R, Martel C, Castillo R. Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación [Internet]. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023 [citado el 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/90>
43. Gonzales J. diseño y metodología de la investigación. [internet]. 2021[consultado 16 de agosto 2004] disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352157132_diseno_y_metodologia_de_la_investigacion

44. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozada O, Acuña L, Arellano C. La investigación científica. [internet] Guayaquil: universidad nacional de ecuador, 2020. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
45. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. [Internet]. 2020 Ene [citado 2024 Ago 16]; 5(1): 81-90. Disponible https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
46. Veramendi N, Portocarrero M, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad, [internet] 2020. [citado el 16 Ago 2024] 12(6), 246-251. disponible http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246
47. ULADECH Católica. Reglamento de Integridad Científica de la Investigación Versión 001. Aprobado por Consejo Universitario con Resolución N° 0277-2024- CU- ULADECH Católica. [Interne] 2024 [Citado el 4 de sep. del 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/launiversidad/transparencia/?search=reglamento+de+integridad+cient%C3%ADfica &lang=1&id=1&id=2>.
48. Rodríguez V. La importancia de la alimentación saludable [Internet]. Gobernador.co. 2023 [citado el 26 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://hsdp.gov.co/portal/wp-content/uploads/2023/11/La-importancia-de-la-Alimentacion-Saludable.pdf>
49. Mora Z, Torres L. Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2021 [citado el 26 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88686>
50. Organización mundial de la salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. [internet] 2020 [citado el 1 de junio de 2023], disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
51. Plaza M, Manzanares S, Cordero M. Chequeo preventivo basado en la evidencia. Rev. médica Clín Las Condes [Internet]. 2021;32(4):379–90. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-chequeo-preventivo-basado-evidencia-S071686402100064X>

52. Organización mundial de la salud. Infecciones de transmisión sexual. [internet] 2021 [citado el 1 de septiembre de 2024], disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
53. Alvarado A. Carhuapoma N. “factores que limitan la toma de muestra de Papanicolaou en mujeres atendidas en el centro de salud vinchos- Ayacucho. junio – agosto 2022 [internet]. universidad nacional de san Cristóbal de huamanga; 2023 [citado el 29 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/234a10b5-08b2-4d00-a7fd-2a7aa629dd18>
54. Angulo c. conocimiento y prácticas del lavado de manos durante la pandemia covid 19, del centro poblado 13 de febrero, san juan bautista 2021 [internet]. [universidad científica del Perú]; 2022 [citado el 1 de octubre de 2024]. disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/ucp/1779/carina%20angulo%20c%3%81rdenas%20-%20tsp.pdf?sequence=1&isallowed=y>
55. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Un llamamiento mundial a la acción para que la higiene de manos se convierta en una prioridad tanto en la normativa como en la práctica [Internet]. Unicef.org. 2021 [citado el 1 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/124521/file/State%20of%20the%20World's%20Hand%20Hygiene.pdf>
56. Heras M , Encalada L, Verdugo V, Cabrera G. Frecuencia de cepillado dental en adultos en la población de Guayaquil en el año 2021: Frecuencia de cepillado dental en adultos en la población de Guayaquil en el año 2021. Revista Científica especialidades odontológicas ug [Internet]. 2022 [citado el 1 de julio de 2023];5(1):26– 31. Disponible en: <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/eoug/article/view/1339>
57. Cepero I, González M, González O, Conde T. Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. Medisur [Internet]. 2020 Feb [citado 2024 Oct 01]; 18(1): 112-125. Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112
58. Alves S, Pavarini S, Luchesi B, Ottaviani A, Cardoso J , Inouye K. Duración del sueño nocturno y rendimiento cognitivo de adultos mayores de la comunidad. Rev Lat Am Enfermagem [Internet]. 2021;29. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/js8RQDyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?format=pdf&lang=es>

59. Almodóvar Fuentes S, Castellanos Otero E, Núñez Lara E, Arias Á, Tejera-Muñoz A. Estudio transversal sobre hábitos de sueño y uso de nuevas tecnologías en estudiantes de secundaria. *Rev Esp Salud Pública*. 2023;97.
60. Mardones V, Petermann F, Celis M, Martínez M. Consumo de azúcares totales y su asociación con obesidad en población chilena - Resultados del estudio GENADIO. *Rev. Med. Chile* [Internet]. 2020 Jul [citado 2024 sep 28]; 148(7): 906-914. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000700906
61. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [internet]. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
62. Demera-Chica AD, Alcívar-González ND, Cañarte-Murillo JR. El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. *MQR Investigar* [Internet]. 24 de enero de 2024 [citado 2 de octubre de 2024];8(1):706-24. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/912>
63. Castro Urrutia M, Allar Morales A, Riquelme Ibarra C, Lobos Chávez M, González Obregón E, Herrera Castillo G. Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas . *Rev. Conflu* [Internet]. 30 de julio de 2021 [citado 2 de octubre de 2024];4(1):110-5. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569>
64. Zambrano C, Sánchez R. Relaciones interpersonales y violencia en el sistema familiar en confinamiento por COVID 19 en América Latina: revisión sistemática. *Revista Eleuthera*, [internet]. 2022 jul [citado 2023 jul 7]: 24(1), 216-235. Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/eleuthera/article/view/6815>
65. Paredes C. LA NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN COMO FACTOR ALIENANTE. *CSH* [Internet]. 11 de enero de 2024 [citado 7 de noviembre de 2024];(3):11. Disponible en: <https://www.upedsociales.edu.sv/index.php/csh/article/view/36>
66. Organización Mundial de la Salud. Autocuidado para la salud y el bienestar. Ginebra: OMS; 2024
67. Carias A, Orellana K, Cruz W; et al. Automedicación en pacientes mayores de 18 años en Centros de Salud, Honduras. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research* [Internet]. 2022 [consultado 20 de mayo 2022]. Disponible en:

https://jppres.com/jppres/pdf/vol10/jppres21.1148_10.2.218.pdf

68. Moya-Martínez Laura. Plan de cuidados basado en la teoría de rango medio del autocuidado de las enfermedades crónicas. Ene. [Internet]. 2022 [citado 2024 Oct 03]; 16(3): 1309. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000300010&script=sci_abstract&tlng=pt
69. Udoudo DA, Agu CF, Lawrence ES, Woolcock AMM, Emanuel-Frith M, Kahwa E. Factores que influyen en las prácticas de autocuidado de las enfermeras. J Holist Nurs [Internet]. 2023;41(3):285–93. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/08980101221119776>
70. Segado M. percepciones y creencias sobre la alimentación saludable. un enfoque intergeneracional [Internet]. España: Universidad pontificia comillas; 2022 [citado el 6 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/507268/retrieve>
71. Gil-Girbau Montse, Pons-Vigués Mariona, Rubio-Valera Maria, Murrugarra Gabriela, Masluk Barbara, Rodríguez-Martín Beatriz et al. Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. Gac Sanit [Internet]. 2021 Feb [citado 2024 Oct 24] ; 35(1): 48-59. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112021000100048

ANEXOS

Anexo 01 Matriz de consistencia

Niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>¿Existe relación entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024?</p>	<p>Objetivo general: Describir la relación que existe entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024</p> <p>Objetivos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar los niveles de prevención y promoción de los adultos del 	<p>H1: Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de acciones de prevención y promoción y los estilos de vida del adulto en el Asentamiento Humano San miguel Chimbote, 2024.</p> <p>H0: No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de acciones de prevención y</p>	<p>Variable independiente: Niveles de prevención y promoción de la salud.</p> <p>Variable dependiente: Estilo de vida</p>	<p>Nivel, tipo y diseño de la investigación:</p> <p>Nivel: descriptivo correlacional</p> <p>Tipo: Cuantitativo de corte transversal</p> <p>. Diseño: no experimental correlacional</p> <p>Población/muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> La población fue 201 adultos del asentamiento humano villa las flores. La muestra estará conformada por 132 adultos del asentamiento villa

	<p>Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los estilos de Vida de los Adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024. 	<p>promoción y los estilos de vida del adulto en el Asentamiento Humano villa las flores, Chimbote, 2024.</p>		<p>las flores.</p> <p>Técnica:</p> <p>En la presente investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Instrumento N°1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de niveles de prevención y promoción de salud <p>Instrumento N.º 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de estilo de vida
--	---	---	--	---

Anexo 02 Instrumento de recolección de información



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



ESCALA DE NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Autora: Vílchez, M.

Instrucciones: Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer las actividades que Ud. realiza en relación a la prevención y promoción de su salud. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda.

	Actividades que realiza:	Si (3pt)	A veces (2pt)	No (1pt)
Alimentación				
01	Consume frutas y verduras en su alimentación diaria			
02	Evita acudir a locales de comida rápida			
03	Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume			
04	Tiene un horario regular para consumir sus alimentos			
05	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos			
Actividad Física				
06	Cree que la actividad física favorece a la salud			

07	Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos			
08	Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa			
09	Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar			
Responsabilidad en Salud				
10	Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades			
11	Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive			
12	Acude al médico para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
Salud sexual y reproductiva				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			
16	Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/ Considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			

	Higiene			
19	Solo consumo agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
	Salud bucal			
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			
26	Se informa en prácticas de salud bucal			
	Salud emocional			
27	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres			
28	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
29	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc)			
30	Duerme bien y se levanta descansado			



ESCALA DE ESTILO DE VIDA



Elaborado por Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)

N°	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 min al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o Preocupación	N	V	F	S

12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S



Anexo 03 Ficha técnica de los instrumentos
UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA



Para la validez de la escala de estilo de vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

	R-Pearson	
Ítems 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA



Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos (as)	2
	Total	29

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadístico de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25



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



VALIDEZ DE LA ESCALA DE NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
Resumen del procesamiento de los casos

Nombre original del instrumento	Escala de niveles de prevención y promoción de la salud
Autora	Dr. Vílchez Reyes Adriana
Validez	Fue evaluado por juicios de expertos conformada por tres expertos se utilizó la metodología del coeficiente Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre los investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de $K=0.715$, lo que concluye que el instrumento es considerablemente validado.

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
$\alpha > 0,50$	30

Anexo 04 Formato de consentimiento informado u otros (según corresponda)

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

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024 y es dirigido por Gabriel Pantoja Yuliza, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Determinar la asociación que existe entre los niveles de prevención y promoción y los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano villa las flores, Chimbotey, 2024. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 30 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de correo. Si desea, también podrá escribir al correo gabrielpantojayuliza@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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

CARTA DE RECOJO DE DATOS



Chimbote, 26 de agosto del 2024

CARTA N° 0000001396- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**YOBANA SANTA MENDEZ RAMIREZ
ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES**

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 NIVELES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS, a cargo de YULIZA GABRIEL PANTOJA, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 75175137, durante el período de 25-08-2024 al 29-08-2024.

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.



Roxana Torres Guzmán
Mgtr. Roxana Torres Guzmán
COORD. DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN (A)

Yobana Mendez
32990271

CARTA DE ACEPTACIÓN

Chimbote, 28 de agosto de 2024

CARTA N° 024-2024-JDCh/A

SEÑORA

Srta. Yuliza Gabriel Pantoja

Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería- Uladech Católica

Presente.

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y, en atención al documento presentado por la Srta. Yuliza Gabriel Pantoja, quien solicita autorización para la ejecución de su proyecto de tesis titulado "NIVELES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO VILLA LAS FLORES, CHIMBOTE, 2024" esta dependencia da la autorización para la ejecución en los meses de agosto y septiembre.

Comprometiendo a la estudiante, que después de concluida su investigación, nos haga llegar los resultados y posibles sugerencias.

Agradeciendo la atención que le brinda el presente, me suscribo de usted expresándole las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Sra. Yovana Méndez Ramírez
PRESIDENTA AA. HH
VILLA LAS FLORES