

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

**CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN
DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE
VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE
HUAMARÍN - SAN NICOLÁS – HUARAZ, 2020**

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

AUTORA

CRUZ ROJAS, YANETT DIANA

ORCID: 0000-0003-4376-4388

ASESORA

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

HUARAZ - PERÚ

2022

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

CRUZ ROJAS, YANETT DIANA

ORCID: 0000-0003-4376-4388

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Huaraz, Perú

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú.

JURADO

COTOS ALVA, RUTH MARISOL

ORCID: 0000-0001-5975-7006

URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA

ORCID: 0000- 0002- 4779- 0113

CÓNDOR HEREDIA, NELLY TERESA

ORCID: 0000- 0003- 1806- 7804

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESORA

DRA. COTOS ALVA, RUTH MARISOL
PRESIDENTE

DRA. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA
MIEMBRO

DRA. CÓNDOR HEREDIA, NELLY TERESA
MIEMBRO

DRA. VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESORA

AGRADECIMIENTO

A Dios Padre, por haberme guiado, cuidado y acompañado en este largo camino de mi carrera profesional, por ser mi fortaleza en todos los momentos de debilidad, por darme conocimiento y experiencias en cuanto a la humanidad y la atención que debo de brindar a base de experiencia y de felicidad por lo que plasmo mi aprendizaje en todo el tiempo q estuve de estudiante.

A mis padres Florencia y Lorenzo por apoyarme en los momentos que más los necesite brindándome confianza en mí misma más por los valores que me inculcaron desde pequeña. les agradezco por todas las oportunidades que me brindaron a pesar de las deficiencias que tuvieron.

Finalmente, un eterno agradecimiento a la prestigiosa Universidad Católica los Ángeles de Chimbote - ULADECH, por permitir que forme parte de sus aulas universitarias, y formarme como un profesional competente que se podrá desenvolver bien dentro del área laborar y aceptar todas las metas que me proponga teniendo siempre en cuenta la humildad.

DEDICATORIA

A Dios, Por haberme
Permitid llegar hasta el final
de mi carrera y haberme dado
salud para lograr mis
objetivos

A mis padres, quienes son los pilares
fundamentales en mi vida que me
han dado el gran ejemplo de luchar
por lo que quiero y perseguir mis
metas con tolerancia y mucha
paciencia.

A mis docentes por haberme guiado
con sabiduría hasta el final del
camino enseñándome muchas
cosas nuevas e inculcándome
nuevos conocimientos para que,
así como futura profesional de
enfermería pueda brindar una
buena atención a la persona de
forma holística

RESUMEN

La presente investigación tiene como problema la existencia de relación entre los Cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin – San Nicolas – Huaraz 2020. Se planteó el objetivo general: Determinar la relación de los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz. 2020, tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal con diseño no experimental. Muestra constituida por 100 adultos, se aplicó 2 instrumentos: cuidados de enfermería en el adulto y el cuestionario sobre los estilos de vida, los datos se procesaron en SPSS/Inflo/software 25.0, se presentan en tablas simples y doble entrada. Los resultados se distribuyeron en frecuencias porcentuales y X^2 ($p < 0.005$) de 2.4, Xtabla de 3.8 y Xcal de 3.6. En los resultados y conclusiones un número considerable de adultos indicaron un cuidado adecuado de enfermería y menos de la mitad afirmaron lo contrario, a diferencia de ello los estilos de vida que optan los adultos casi en su totalidad aseguraron poseer un estilo de vida no saludables y solo una mínima proporción atestiguaron un estilo de vida saludable es por ello que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables debido a que el personal brinda un cuidado de enfermería adecuado pero en cuanto a su estilo de vida es desordenada e inadecuada alimentación.

Palabra clave: Adulto, Cuidados de Enfermería, Estilos de Vida, Hipertensión arterial, Prevención.

ABSTRACT

The problem of this research is the existence of a relationship between nursing care in the prevention of arterial hypertension and lifestyles of adults in the town of Huamarin - San Nicolas - Huaraz 2020. For this reason, the general objective was set: To determine the relationship of nursing care in the prevention of arterial hypertension and lifestyles of adults in the Populated Center of Huamarin - San Nicolás - Huaraz. 2020, is a quantitative, descriptive cross-sectional type with a non-experimental design. Sample made up of 100 adults, 2 instruments were applied: adult nursing care taking into account the Likert scale and lifestyle questionnaire, the data was processed in SPSS/Inflo/software 25.0, presented in simple tables and double entry. The results were distributed in simple frequencies, percentages and χ^2 ($p < 0.005$) of 2.4, χ^2 table of 3.8 and Kcal of 3.6, finding the non-existence in the relationship of variables. It was concluded that the adults in a large proportion indicated obtaining adequate nursing care and only a minimum amount affirmed the opposite, unlike the lifestyles that adults choose were the following: that a high percentage assured an unhealthy lifestyle and only a small proportion attested to a healthy lifestyle, which is why there is no statistically significant relationship between nursing care in the prevention of hypertension and lifestyles of adults in the town of Huamarin.

Keywords: Adult, Nursing Care, Lifestyles, Hypertension arterial, Prevention.

CONTENIDO

	Pag.
1. TÍTULO DE TESIS	
2. EQUIPO DE TRABAJO	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT	vi
6. CONTENIDO	viii
7. ÍNDICE DE TABLA Y GRAFICO	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	7
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
IV. METODOLOGÍA	22
4.1. Diseño de la investigación	22
4.2. Población y muestra	23
4.3. Definición y operacionalización de las variables de la investigación	24
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
4.5. Plan de análisis	27
4.6. Matriz de consistencia	29
4.7. Principios éticos	30
V. RESULTADO	32
5.1. Resultados	32
5.2. Análisis de los resultados	35
VI. CONCLUSIONES	49
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
TABLA 1 CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN-SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.	30
TABLA 2 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.	31
TABLA 3 RELACIÓN ENTRE LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN – SAN NICOLAS – HUARAZ, 2020.	32

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO DE TABLA 1: CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.	30
GRÁFICO DE TABLA 2: ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.....	31
GRÁFICO DE TABLA 3: RELACIÓN ENTRE LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN – SAN NICOLAS – HUARAZ, 2020.	32

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los cuidados de enfermería que se brinda a nivel mundial se dan en relación a los estilos de vida ya que la enfermera brinda cuidados no solo con énfasis al individuo sino también a la familia y comunidad teniendo en cuenta los diferentes tipos de entornos bio-psicosociales en que se pueda encontrar y de esa manera profundizar y ejercer un cuidado enfocado a las comunidades ya que la enfermera brinda una atención primaria , rural y familiar como lo hacen en diferentes países como Cuba, Chile, Belice ,etc. Relacionando enfermería con los estilos de vida se debe de tener en cuenta que alrededor de 962 billones de persona en el mundo incluyen dentro de su alimentación comidas no balanceadas debido al estrés laboral y otros factores que alteran la estabilidad del ser humano, de ese total solo la tercera parte mantiene un equilibrio corporal adecuado realizando sesiones de relajación u otros medios (1).

Los cuidados de enfermería a nivel Latinoamérica no solo se basan en la atención hospitalaria sino también ejercen su trabajo con mayor fuerza en la promoción y prevención de enfermedades realizando actividades dentro del primer nivel de atención, teniendo en cuenta que los problemas de la población y por estudios parten desde su alimentación; es por ello que la enfermera para cuidar la salud de las personas realiza diferentes actividades que ayudan en la educación y concientización de la población a su cargo, cabe recalcar que en los países latinoamericanos que están a unos 10 años más avanzados que el Perú existen profesionales para cada 5 familias es por ello que los cuidados son más eficaces, pero también subsisten problemas de salud ya que el 50 a 60% de la población no pone en práctica las enseñanzas y descuidan su alimentación contrayendo diferentes tipos de enfermedades ya sean crónicas como son la diabetes o terminales como el cáncer (2).

Dentro del territorio Chileno la gestión en los cuidados de enfermería relacionados a los estilos de vida se basan en el desarrollo de acciones para “La promoción, mantenimiento y restauración de la salud abordando la prevención de enfermedades o lesiones, la ejecución de acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico y el deber de velar por la mejor administración de los recursos de asistencia para el paciente” que lo sustenta con la norma técnica general administrativa dado en el 2017 donde los cuidados de la salud a la persona se debe de dar por paquetes de atención teniendo en cuenta que el profesional de enfermería tiene la capacidad de liderar dicho programa, cumpliendo metas sanitarias, brindando cuidados integrales que otorguen una disciplina sistemática de acuerdo a la cantidad de familias distribuidas por cada manzana, ya que cada profesional de salud en este país debe de tener 8 familias a su cargo las cuales tiene que cuidar y velar por su salud y bienestar (3).

En la República de Argentina los cuidados en salud se encuentran enfatizados en el personal de enfermería comunitaria centrándose en el deber de cuidadora ya que reexaminara su rol de intervenciones reconstruyendo nuevos caminos hacia la reforma sectorial basándose en la práctica, en el significado del cuidar y curar tomando decisiones según sus modelos de autocuidado y evaluando no solo la priorización sino también las estructuras de su proceso. Es por ello que profundiza los cuidados sobre los estilos de vida ya que en la 2° encuesta nacional de factores de riesgo se encontró que el 4,8% de la población consumían más de 5 porciones de frutas al día, pero según los balances del instituto de estadísticas y censos el 40% de la población consumían comida rápida y no realizan ejercicios físicos lo cual hace que el aumento de las enfermedades crónicas ocupe el segundo y tercer lugar en las incidencias de este país (4).

Por otro lado los cuidados de enfermería que se brindan en el estado Ecuatoriano en cuanto a los estilos de vida es muy diferente que en los dos países anteriores ya que la enfermera comunitaria en dicho país aparte que a su cargo tiene una determinada manzana de la población, esta comienza a crear programas de alimentación, gestiona obras que mejoren la salud de las personas y es por ello que el estado ecuatoriano cada año desembolsa más de 100 millones al sector salud para que de esa manera el trabajo comunitario desempeñado sea descentralizada pero siempre manejando metas y logro de objetivos en un tiempo de corto, mediano y largo plazo. Los cuidados que brinda el profesional en diferentes ámbitos de trabajo ya sea hospitalaria o comunitaria lo hacen de manera seleccionada por prioridades y es por ello que en Ecuador la prestación de salud en las instituciones tanto privadas como públicas son similares la única diferencia es la distribución de las infraestructuras (5).

Seguidamente los cuidados de enfermería que se brindan en el Perú se enfocan en preservar la salud del individuo consiguiendo de esa manera una rápida integración a su entorno habitual es por ello que el trabajo tiene que ser multidisciplinario teniendo un solo objetivo que el paciente salga de la enfermedad y recupere su salud. La enfermera en el Perú se destaca por las diferentes actividades que realiza desde la disminución de daños mediante acciones de promoción, protección y prevención de la salud hasta la reincorporación del individuo mediante la rehabilitación, es por ello que existen diferentes programas que van de acuerdo a la edad y etapa de vida teniendo en cuenta los distintos problemas que puedan adquirir, uno de los programas priorizados en el cuidado de la salud es el de inmunización que está bajo el liderazgo y responsabilidad de enfermería y es aquel que ayudará en la prevención

de enfermedades, de la misma manera erradicarlo como son el caso de la poliomielitis y la rubeola(6).

Finalmente, en Áncash los cuidados de salud que se brindan a los usuarios son óptimos, pero dentro de ello existe mucha deficiencia de recursos humanos, ya que las enfermeras que laboran en los diferentes campos de atención al público no se llegan a abastecer adecuadamente y es por ello que la atención es a términos medios sin llegarse a completar los cuidados adecuadamente. Hoy en día la pandemia del COVID- 19 ha dejado en evidencia la falta de recursos humanos y en más proporción de los profesionales de enfermería debido a que ya no se abastecen adecuadamente, es por ello que hasta ahora se puede evidenciar que solo una enfermera se encarga en el cuidado de una amplia población y en ella tiene que brindar todos los programas que tiene destinado el ministerio de salud (MINSA) para que así se encuentre orientada y protegida (6).

Frente a ello el enfoque que se da a los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huamarin, situado geográficamente en la cordillera negra, al sur oeste de la ciudad de Huaraz a 10 KM por el norte, ubicado a una altura de 2640 m.s.n.m y creado el 12 de junio de 1835, es un territorio correspondiente a la sierra de Áncash, ostentando un clima variado por temporadas contando con tres sectores que son: sector A: Huamarin bajo, Jircahuain y Callapapunta. Sector B: Tumaria, Ninapucro y Huayomallqui y Sector C: Santa Cruz, Oquipra, Minas, Winchus y Wilcacocho (7) (8).

No obstante, en cuanto a sus autoridades dicha comunidad posee una junta directiva que tiene como representantes al presidente, secretario, tesorero, vocal y al juez de paz. La comunidad cuenta con una iglesia, un colegio denominado I.E

“MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA”, y el puesto de salud de Huamarin, perteneciendo al Centro de Salud “SAN NICOLAS y este a la Red Huaylas sur la cual brinda una atención ambulatorio no hospitalaria perteneciente al nivel I-I con 7 áreas distribuidas adecuadamente para la atención a todo el grupo atareó (9).

Por todos los puntos mencionado se estableció el siguiente problema de investigación:

Cuál es la relación entre los Cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin – San Nicolas – Huaraz 2020.?

Con la finalidad de dar respuesta al enunciado se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar la relación de los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huamarin - San Nicolás – Huaraz- 2020.

Para alcanzar dicho objetivo de planteo los objetivos específicos:

- Identificar los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz- 2020.
- Identificar los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz- 2020.

En cuanto a la justificación de dicha investigación, se tuvo en primer lugar el aporte del conocimiento lo cual se justico dando el sustento con las bases y fuentes bibliográficas de diversos autores respectos a los temas sobre cuidados de enfermería

en la prevención de la hipertensión arterial en adultos y estilos de vida, para que de esa manera se pueda constatar posteriormente con los resultados a fin de crear antecedentes para futuras investigaciones. Asimismo, el presente informe posee un aporte metodológico de tipo cuantitativo descriptivo de corte transversal motivo por el cual siguió una serie de procedimientos ordenados sistemáticamente con el fin de validar la información objetiva concluyendo en la inexistencia de relación entre las variables.

En cuanto al aporte social, el estudio quedó justificado con los resultados, conclusiones y recomendaciones para los interesados, de tal manera que se contribuye a los servicios de salud, adultos con dicha patología y familias del centro poblado de Huamarin- San Nicolas. Para finalizar, la investigación posee un aporte práctico ya que en ella se aplicaron conocimientos adquiridos durante todo el proceso de formación por parte de la investigadora teniendo en cuenta los cuidados de enfermería y los estilos de vida del adulto.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de investigación:

A Nivel Internacional

Trejo R y Martínez D, (10). En su tesis titulada “Cuidados de enfermería en el tratamiento de pacientes adultos con hipertensión grado I Y II que asisten regularmente el centro de salud playas, cantón playas, periodo octubre 2019 – marzo 2020”. Teniendo como objetivo analizar la relación que existen entre el rol de enfermería y el nivel de conocimiento que poseen los pacientes con hipertensión grado I y II del Centro de Salud Playas, Siendo una metodología inductivo y científico. En el indica los siguientes resultados que del 100% (120) de los adultos el 10% (12) indica que los cuidados de enfermería son de manera excelente y adecuado, mientras que el 46% (55) indica que es bueno y también el 28% (34) de ellos indica que los cuidados de enfermería recibidos son de manera inadecuada teniendo como conclusión que el personal de enfermería no les tiene mucha consideración en cuanto a la atención.

Según **Diaz P y Sabando S, (11).** En su estudio titulado “Cuidados de enfermería en el adulto del centro gerontológico de la ciudad de Babahoyo de la provincia de los ríos de mayo a septiembre del 2019”. Teniendo como objetivo aplicar los apropiados cuidados de enfermería que mejoran la calidad de vida del adulto del Centro Gerontológico de la ciudad de Babahoyo de la provincia de Los Ríos. En el periodo de tiempo de mayo a septiembre del 2019, Con una metodología hipotético – deductivo, en el indica los siguientes resultados de que más de la mitad con un porcentaje de 75,36% recibe un cuidado de enfermería de manera adecuada al momento que acude a los establecimientos de salud mientras

que lo restante afirma que la calidad de los cuidados recibidos son pésimos y no adecuados para su salud, en ello también cabe recalcar que el 60,25% de los adultos sufren de hipertensión mientras que la otra mitad aparte de sufrir de la misma enfermedad tienen otras complicaciones como la diabetes, etc. Teniendo como conclusión que los cuidados de enfermería que se brindan son adecuados en los adultos.

Alvarado M y Vaca M., (12). En su estudio titulado “Cuidados de enfermería: rol asistencial y educativo en adultos con hipertensión arterial – Milagro- Ecuador, 2021”. Teniendo como objetivo establecer los cuidados de enfermería en el rol asistencial y educativo aplicados en pacientes adultos con hipertensión arterial – Milagro- Ecuador, 2021. Siendo una metodología secundaria, bibliográfica, de revisión sistemática. En su resultado indica que el 43% de los adultos reciben un cuidado adecuado basado en monitorizaciones constantes y en una educación para iniciar algunos cambios en su salud teniendo en cuenta también que el 32% de ellos sufren de presión alta, mientras que la otra mitad recibe un cuidado de enfermería inadecuado con un porcentaje de 23% que no tiene hipertensión arterial, pero sí otro tipo de enfermedades como sobrepeso, diabetes, etc. Llegando a la conclusión que los cuidados de enfermería que se brindan en dicho lugar son de manera adecuada.

A Nivel Nacional

Flores W, (13). En su estudio “Cuidados de enfermería en la promoción y recuperación de la salud en las personas adultas en el asentamiento humano el Porvenir y su relación con los determinantes de la salud – Bellavista – Sullana- Piura, 2018”. Teniendo como objetivo determinar la relación entre el cuidado de enfermería en la promoción y recuperación de la salud y los determinantes de la

salud en las personas adultas en el asentamiento humano El Porvenir – Bellavista – Sullana, 2018. Con metodología cuantitativo descriptivo con diseño correlacional. En su resultado nos indica que del 100% de las personas adultas encuestadas e 30,3% afirman que es una atención muy adecuada, pero a diferencia que el 24,8% dicen que el personal de salud presta un cuidado de enfermería inadecuada y muy bajo ya que en ese lugar no priorizan su atención. Se concluye que los cuidados de enfermería brindadas y recibidas por los adultos es de manera adecuada.

Olmo A, (14). En su estudio “Cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida del adulto en el centro de salud Carlos Protzel, Lima – Perú, 2018”. Teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto, Centro de Salud Carlos Protzel, 2018. Siendo un tipo de estudio descriptivo y cuantitativo de diseño correlacional. En sus resultados ella indica que el 28% (32) de adultos presentan un estilo de vida adecuado mientras que el 24% (31) lleva un estilo de vida inadecuada o mala, presentando también que el 26,40% (27) presentan buen cuidado de enfermería de acuerdo a su necesidad que lo requieran mientras que la otra parte de la población recibe unos cuidados de enfermería de manera inadecuada ya que la atención que reciben no les ayuda para que puedan mejorar su salud. Concluye en lo siguiente: que los cuidados de enfermería recibida por los adultos no van de acuerdo a los estilos de vida que ellos necesitan.

Izarra G, (15). En su estudio “Cuidados de enfermería y capacidad de autocuidado en pacientes con hipertensión arterial atendidos en el establecimiento de salud de Acobamba, Huancavelica - 2018”. Teniendo como objetivo

Determinar la relación que existe entre los cuidados de Enfermería y la capacidad de autocuidado en pacientes adultos con hipertensión arterial atendidos en el establecimiento de salud de Acobamba – 2018. Siendo un tipo de estudio descriptivo–correlacional y diseño no experimental de corte transversal correlacional, aplicando el método inductivo – deductivo. En su resultado ella indica que el 67,10% (68) de adultos reciben unos cuidados de enfermería de manera regular teniendo en cuenta el grado de hipertensión que pueda tener y su cuidado mientras que el 8,50% (9) recibe un cuidado de enfermería inadecuada sin tener en cuenta el grado de emergencia. Concluyendo que los cuidados de enfermería y la capacidad de autocuidados de los adultos es de manera regular.

A Nivel Local

Cerna A, (16). En su estudio” Cuidados de enfermería en la prevención y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Mashuan – San Nicolás – Huaraz. 2018”. Teniendo como objetivo determinar la relación entre el cuidado de enfermería en la prevención y los determinantes de salud de los adultos del caserío de Mashuan – San Nicolás – Huaraz, 2018. Siendo un tipo de estudio cuantitativo con diseño transversal. En sus resultados ella indica que el 90,7% (91) posee unos cuidados de enfermería de manera adecuada a diferencia del 9,3% (10) que es inadecuado para ello también debemos de tener en cuenta que más de la mitad de la población en un 60% (65) son del sexo femenino perteneciente al grupo de del adulto maduro, teniendo también un cuidado en cuanto a la alimentación de manera inadecuada ya que la gran mayoría incluyen más carbohidratos en sus alimentos de manera diaria. Se concluye que los cuidados de enfermería recibida son de manera adecuada.

Así mismo **Antonio L, (17)**. En su estudio “Cuidados de enfermería en la prevención de la salud y determinantes de salud de los adultos del caserío de Llactash – Independencia – Huaraz, 2018”. Teniendo como objetivo general Determinar la relación entre el cuidado de enfermería en la prevención y determinantes de salud en el Caserío de Llactash – Independencia – Huaraz, 2018. Siendo un tipo de estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional de doble casilla En sus resultados especifica que el 73.7% (74) recibe unos cuidados de enfermería de manera adecuada pero el 26.3% (27) recibe unos cuidados inadecuados de enfermería debido a que cuando llegan al establecimiento de salud no les atienden inmediatamente y lo realizan después del resto. Concluyendo que los cuidados de enfermería en la prevención de la salud que se den en dicho centro poblado son de manera adecuada.

Infante X, (18). En su estudio “Cuidado de enfermería en la promoción, prevención y recuperación de la salud en los adultos con diabetes en el puesto de salud Yugoslavia – Nuevo Chimbote, 2018”. Teniendo como objetivo describir los cuidados de enfermería en la promoción, prevención y recuperación de la salud de los adultos del puesto de salud Yugoslavia – Nuevo Chimbote, 2018. Con una metodología Cuantitativa, descriptiva con diseño de una sola casilla, En su resultado indica que el 51% (61) reciben un cuidado de enfermería de manera adecuada y el 48,9% (50) recibe un cuidado de enfermería de manera inadecuado para ello también debemos de tener en cuenta que solo el 43.2% (45) acude al establecimiento. Concluyendo que los cuidados de enfermería que se brindan a los adultos son de manera adecuada.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de investigación

2.2.1. Bases teóricas de investigación;

El presente informe se justifica haciendo uso de las bases teóricas por lo tanto mencionaremos a dos teoristas que son **JEAN WATSON** que sustenta la teoría del cuidado humano dedicándose a la promoción y el restablecimiento de salud teniendo en cuenta la prevención de la enfermedad y los cuidados específicos que se debe de brindar a cada uno de las personas ya sean sanas o enfermas. Jean Watson al igual que Florence Nigthingale considera al ser humano como un ser holístico y completo con los derechos de recibir una atención completa en cuanto a los programas y servicios de salud promoviendo el humanismo y la calidad de vida. Jean Watson elabora la siguiente descripción donde especifica de manera general su teoría (19):



La presente teorista se enfoca en el interés por el concepto del alma y se enfatiza en las diferentes dimensiones del ser humano, una de ellas es la dimensión espiritual de la existencia humana basándose de esa manera en una

filosofía oriental adoptando un pensamiento humanista con una psicología transpersonal mantenido tres ordenadas: la primera se denomina infra ordenada en ella se tratara la relación que existe entre el profesional de salud y el paciente con los grados de satisfacción que pueda tener al momento de brindarle alguna atención para ello nos enfocaremos en tres premisas:

- Premisa 1: Se enfoca en el cuidado que ha existido en todas las sociedades los cuales es más conocido como una relación de cuidado transpersonal, en ella describe la relación de la enfermera, pero no como una evaluación objetiva sino como ella muestra su preocupación hacia la persona en cuanto a su propia situación de salud destacando la unicidad y la mutualidad entre los individuos.
- Premisa 2: La relación de enfermera y paciente lo cual involucra valores, voluntad y compromiso para el cuidado respondiendo a procesos de salud – enfermedad y la interacción persona – medio ambiente de esa manera conceptualiza el cuidado como proceso interpersonal entre dos personas con dimensión transpersonal.
- Premisa 3: Es la grandeza y eficacia del cuidado en cuanto a la atención que recibe la persona por parte del profesional de salud teniendo en cuenta todas las dimensiones del ser humano y la relación que ello pueda tener no solo con el medio que lo rodea sino también con la persona que lo está tratando.

En la segunda ordenada que se denomina isoordinada en ella Jean Watson especifica las dimensiones de la persona, pero dentro del ámbito espiritual ya que en ello comprende varias emociones como es el amor, el compromiso, la experiencia, la situación de salud en que la persona se puede encontrar y las

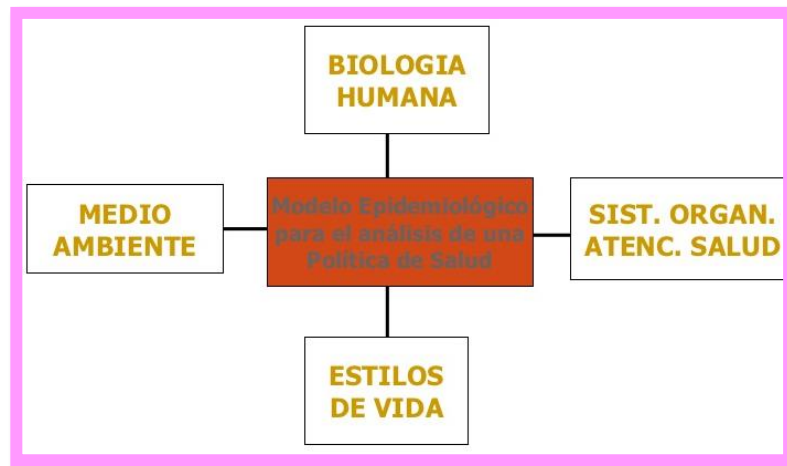
maneras de actitudes que pueda tomar al momento que este se deteriore, dentro de ella también encontramos el aspecto filosófico y por último la relación enfermera paciente.

Por último, en la tercera ordenada es denominada como Supra-ordenada en el cual se verá el cuidado humanizado teniendo en cuenta un sistema de valores humanísticos y altruistas viendo el desarrollo de una relación en ayuda y confianza promocionando la aceptación en cuanto a la expresión de sentimientos tanto positivos como negativos.

Como segundo teorista encontramos a **Marck Lalonde** en su estudio de estilos vida de los canadienses planteados en 1974 mediante un documento titulado “Nuevas perceptivas de la salud de los canadienses” en ello especifica un modelo holístico de la persona compuesto por cuatro grandes grupos donde especifica el nivel de salud de la comunidad con el fin de identificar factores sociales y físicos que ciertamente se encuentran dependientes de los entornos sociales en las que habita la persona, dando como consecuencia a una serie de actividades no saludables (20).

Dentro de los compuestos del modelo holístico especificado por Lalonde encontramos a los estilos de vida y sus conductas en la salud, en este ítem Lalonde especifica los hábitos que puede tener la persona tanto como para conservar y perjudicar su salud en ella encontraremos al sedentarismo, consumo del tabaco y las drogas, el estrés y la mala utilización de los recursos sanitarios, otro ítem es la biología humana que está compuesta por la carga genética, el desarrollo y el envejecimiento, el tercer ítem se refiere al medio ambiente ya que en ello se encuentra la contaminación tanto física, química, psicológica y sociocultural, por último está el sistema de asistencia sanitaria

dentro de ella se encuentra el servicio que brinda el sistema de salud teniendo en cuenta los niveles de atención como son una atención en cuanto a la promoción y prevención de la enfermedad y la burocracia de la asistencia en salud (21).



La teoría de **LALONDE** conjuntamente con la organización mundial de salud indica que “La prevención en salud son las medidas distintas que no solamente se usan para prevenir la aparición de la enfermedad tales como reducir los factores de riesgo sino también detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”, ello nos quiere decir que las prácticas y actividades que se desarrollan en los servicios de salud son tendientes a la prevención de las enfermedades en los individuos y en la colectividad, mediante ello se organizan acciones específicas como los programas en beneficio de la población dentro de ello están las inmunizaciones, educación sanitaria y las pruebas de detección rápida ante la presencia de cualquier enfermedad (22).

Dentro de la prevención en salud y de algunas enfermedades no transmisibles encontramos tres etapas que son: prevención primordial en esta etapa se trata de evitar el sufrimiento y la consolidación de los patrones de

vida tanto social, económico y cultural. Su objetivo se centra en limitar la incidencia de la enfermedad prestando cuidados de enfermería en la salud publica controlando causas y factores de riesgo. La prevención secundaria tiene un objetivo de minimizar las consecuencias de una enfermedad mediante un diagnóstico precoz y un tratamiento oportuno en cualquier tipo de enfermedad y por último la prevención terciaria que cumple un objetivo de disminuir el progreso, avance o complicación de las enfermedades un aspecto que resalta en esta etapa es la importancia de la rehabilitación en la persona tanto en su actividad física como en su alimentación diaria (23).

La prevención de la hipertensión arterial en las personas es muy importante ya que teniendo en cuenta su historia de dicha patología el profesional de salud puede iniciar los cuidados que necesita el usuario siempre en cuando tenga que clasificarlo en el nivel que se encuentra, como sabemos la hipertensión arterial es una enfermedad del sistema cardiaco y a la vez es silenciosa es por ello que el profesional que labora dentro del ámbito de salud pública tiene que brindar orientaciones sobre el cuidado que deben de tener la persona adulta ayudándoles a identificar síntomas específicos de dicha enfermedad como son zumbidos en el oído, dolor de cabeza, etc. La hipertensión arterial en su gran mayoría es hereditaria y solo en poca cantidad de personas se debe al estilo de vida y rutina diaria que lleva ya sea por el trabajo o la familia (24).

2.2.2. Bases conceptuales de investigación:

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de la presión sanguínea los cuales aumenta el riesgo cardiovascular de morbilidad y la mortalidad asociado a la presión sistólica sostenida por encima de los 139 mmhg. Según la epidemiología el 90% de personas que sufren de hipertensión arterial son aquellas que comprenden el grupo de los adultos maduros es decir personas de más de 50 años y el 33% de ellos no solo tienen hipertensión arterial sino también ya poseen otras enfermedades como la diabetes y la insuficiencia renal. La etiología de la enfermedad está comprendida por los factores que contribuyen al desarrollo de la hipertensión como son el consumo alto en sodio, la edad, el peso, la genética y el estilo de vida que llevan las personas en diferentes partes del mundo (25).

Los factores sociales y ambientales que también influyen en la hipertensión arterial son aquellas condiciones que el mismo ser humano en este caso el adulto puede alterar ya que en ello influye mucho la alimentación por ser desbalanceada presentando aumentó masivo en cuanto al sodio y calorías, , todo ello se asocia a la rutina diaria del adulto sin mencionar al sedentarismo lo cual induce actualmente a una epidemia de obesidad, es por ello que el aspecto conductual en el ser humano conocido como civilizado está obligado a manejar este tipo de patologías en situaciones estresantes debido a diferentes motivos y una de ellas es el aspecto laboral lo cual conlleva a una activación neuroendocrina pro hipertensora (26).

Cuidados de enfermería en la prevención de la salud

Los cuidados de enfermería están definidos como una atención especializada que puede recibir una persona de manera preventiva o ante una enfermedad. Desde la conferencia internacional llevada a cabo en la ciudad de Alma Ata, sobre los cuidados de enfermería en los primeros niveles de atención, la prevención de la salud se da mediante el seguimiento de las enfermedades gracias al enfoque holístico que el profesional brinda no solo a la persona y familia sino también a la comunidad enfocándose en diferentes aspectos como promover y mejorar la calidad de vida en cada una de las personas (27).

Uso de la prevención de la salud por la enfermería

La prevención en salud se define como aquellas medidas que están destinadas no solo para prevenir el surgimiento de una enfermedad o la reducción de los factores de riesgo sino también en detener su avance y atenuar las consecuencias es por ello que el primer “programa agentes comunitarios en la salud” se puso en marcha en el año 1992 cuyo objetivo fue contextualizar la importancia y la expansión de los servicios de salud dentro del primer nivel de atención. Es por ello que en el 2020 se creó un sistema político implantado y transformado en el programa familiar con las estructuras fortalecidas por un sistema político, que cumplan estrategias de orientación en los modelos asistenciales, proporcionando un mayor acceso hacia los servicios de salud familiar y comunitaria (28).

El uso de la enfermería en la prevención de la salud se basa en los protocolos que el ministerio designa para cada grupo de población teniendo

en cuanto sus recursos y determinaciones de cada lugar, es por ello que existen programas de salud que ayudan a las personas a tratarse de manera oportuna diferentes patologías que puedan surgir y dentro de ellas se encuentran las enfermedades no transmisibles como es la hipertensión arterial, diabetes, etc. Es por ello que la enfermera dentro del sector de salud público cumple un rol importante debido a que su implementación y aporte en los cuidados de salud se basan en la calidad y estilo de vida en cada uno de las personas (29).

Calidad de vida

La calidad de vida se determina como un conjunto de factores que generan bienestar en el ser humano teniendo en cuenta dos aspectos que son material y espiritual, es por ello que en el año 1995 los especialistas de la OMS realizaron un estudio definiendo “La calidad de vida de las personas de culturas diferentes” como una de las mayores percepciones para aspirar a una vida digna, duradera y con menos afecciones alcanzando mayor esperanza de vida en su contexto cultural de principios y valores, en las cuales se desarrollan y se implementan objetivos con miras hacia un futuro buscando cambios beneficiosos para su salud. En la actualidad la esperanza de vida calculada en el 2020 es de 74 hasta los 76 años en los adultos los cuales hace también que la población pueda llevar una calidad de vida adecuada y duradera. (29).

Estilo de vida

Los estilos de vida son un conjunto de actitudes y comportamientos que tiene el ser humano en el cuidado individual o colectiva de su salud con la única finalidad de satisfacer sus necesidades y alcanzar un elevado desarrollo

personal, dentro de ello se encuentran diferentes actividades como son la alimentación, la actividad y ejercicio, manejo de estrés, etc. La intervención de la enfermería en los estilos de vida se basa en cuidar, mejorar y generar hábitos no solo de alimentación sino también de todas las actividades que pueda realizar el adulto (30).

La enfermería y la prevención de la hipertensión con enfoque en la calidad de vida

La enfermería dentro de la calidad de vida se centra en todos los aspectos referidos al cuidado y prevención de la salud, es por ello que se considera como un pilar en todos los niveles de atención encargándose de la identificación oportuna de diferentes tipos de enfermedades como son las enfermedades crónicas, dentro de ello resaltamos a la hipertensión arterial ya que es una enfermedad silenciosa y se puede identificar de acuerdo a la alimentación y estilo de vida que pueda llevar el usuario. El profesional de enfermería ejerce un papel importante en cuanto a la prevención de la salud ya que brinda una atención oportuna, priorizada, personal, integral y humanista con el propósito de lograr no solo la satisfacción del usuario sino también del prestador de servicio (31).

La prevención de la salud en cuanto a la hipertensión arterial rumbo al enfoque en la calidad de vida, es un medio por el cual el personal llegara a instruir a las personas para su propio cuidado teniendo en cuenta que la hipertensión arterial no solo es una enfermedad silenciosa sino también crónica y que en muchos casos puede llevar a la muerte de esa manera podremos evitando complicaciones futuras teniendo en cuenta los factores de riesgo (32).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION:

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin – San Nicolas – Huaraz, 2020.

HO: No existe relación estadísticamente significativamente entre los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y los estilos de vida en los adultos del centro poblado de Huamarin – San Nicolas- Huaraz, 2020.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

Cuantitativo porque se cuantifico los resultados mediante datos estadísticos (33).

Descriptivo correlacional porque se relacionó dos tipos de variables que generalmente se emplea en investigaciones no experimentales en el cual un investigador mide dos variables en un momento determinado (34).

De corte transversal porque son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición o resultado en una población definida y en un tiempo y punto específico (35).

No experimental Porque se basó fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (35).

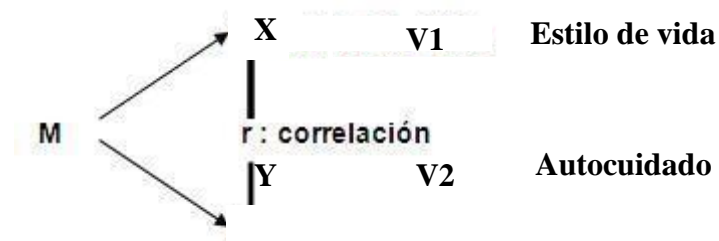
ESTILO DE VIDA



X1: Estilo de Vida.

X2: Cuidados de enfermería.

Descriptivo correlacional, cuya representación es la siguiente:



Dónde:

- M : Muestra
X : Estilo de vida
Y : Autocuidado
R : Relación

4.2. Población y Muestra

Universo muestral

Se trabajó con 100 adultos aleatoriamente del Centro Poblado de Huamarin

Unidad de análisis

Cada adulto que reside en el Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas- Huaraz lo cual cumplió con los siguientes criterios de investigación.

Criterio de inclusión y exclusión:

Inclusión:

- Adultos que residen por más de 3 años en el Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas, Huaraz.
- Adultos sanos
- Adultos que accedieron a participar en la encuesta como informadores sin interesar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.
- Adultos que aceptaron participar en el estudio y firmaron su consentimiento informado.

Exclusión:

- Adultos que presenten alguna enfermedad.
- Adultos que tengan problemas mentales.
- Adultos mayores que presenten problemas para comunicarse.

4.3. Definición y Operacionalización de Variables

CUIDADO DE ENFERMERÍA.

Definición conceptual:

Las Intervenciones de enfermería dedicada al cuidado y a la prevención de la salud en cuanto a la hipertensión no solo involucra a la persona sino también a su familia y a la comunidad. Este cuidado tiene que ver de manera obstante los hábitos, conductas y comportamientos en cuanto a prevención de la hipertensión arterial en las personas adultas.

Definición operacional

Se utilizó la escala nominal:

Cuidado de enfermería en la comunidad inadecuado: 0 – 50 puntos.

Cuidado de enfermería en la comunidad adecuado: 51 – 75 puntos.

Esta variable se compone de dos dimensiones: 25

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO

Definición conceptual

Es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgos para la salud; ya que los comportamientos y conductas son determinantes, decisivos de la salud física y mental. La manera que la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca saludable (36).

Definición operacional

Se utilizó la escala nominal:

Estilo de vida saludable :75 – 100 puntos.

Estilo de vida no saludable :24 – 74 puntos.

4.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:

Técnicas.

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

Instrumentos.

En el presente informe se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento N.º 01

Escala valorativa sobre el cuidado de enfermería

Instrumento de Likert, fue elaborado por la Dra. Enf. María Adriana Vílchez Reyes, y modificado por las investigadoras de la línea de la Escuela Profesional de enfermería de la universidad los Ángeles de Chimbote; Mgtr. Patricia Henestrosa Rodríguez, para fines de la presente investigación y poder medir el cuidado del enfermero en la comunidad a través de sus dimensiones como son: Relación enfermero-paciente y reconocimiento de la labor profesional. (Anexo N°1)

Está constituido por 15 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Relación enfermero-paciente (9 ítems):
 - Respeto : 1,4,8,11,12
 - Confianza : 2,5,6,7
- Reconocimiento de la labor profesional (6 ítems):
 - Eficiencia : 3, 13
 - Individualidad : 9, 10
 - Educación en salud : 14, 15

Cada ítem tiene el siguiente criterio calificación y su específica su puntaje:

NUNCA : 1
A VECES : 2
REGULARMENTE: 3
CASI SIEMPRE : 4
SIEMPRE : 5

Instrumento N.º 02

Escala del estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Estilo de Vida por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las líneas de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones. (Anexo N°2)

Alimentación : 1, 2, 3, 4, 5, 6

Actividad y Ejercicio :7,8,

Manejo del Estrés :9, 10, 11, 12

Apoyo Interpersonal : 13, 14, 15, 16

Autorrealización : 17, 18, 19

Responsabilidad en Salud : 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1 Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas

respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos.

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

4.5. Plan de Análisis:

Procesamiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y se obtuvo el consentimiento sobre la evaluación en los adultos del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas, Huaraz, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas, Huaraz en cuanto a su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a la aplicación del instrumento a los adultos del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas, Huaraz
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

CONTROL DE CALIDAD DE DATOS:

CUIDADOS DE ENFERMERIA

Validez:

La validez de los dos instrumentos del presente trabajo de investigación se realizó a través del juicio de expertos, convocados para la respectiva opinión especializada a tres profesionales de la salud llegando a la siguiente conclusión:

- Validez: 15% (15)
- Total: 15% (15)

Confiabilidad:

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se utilizó el análisis de consistencia interna basado en la determinación del coeficiente Alfa de Crombach de 0,708. Así mismo se aplicó la prueba piloto. (Anexo N°3)

ESTILOS DE VIDA

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos, presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes brindaron calidad y especificidad a los instrumentos. (Anexo N°4)

- Validez: 93,1% (27)
- Excluidos: 6,9% (2)
- Total: 100% (29)

Validez interna:

Para realizar la validez interna se realizó la prueba ítem por ítem e ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio teniendo como resultado $r > 0.20$ lo cual le hace válido.

Confiabilidad:

Se midió y garantizó mediante la prueba de Alfa de Cronbach en 0.794, así mismo se aplicó la prueba piloto y con el método de división en mitades.

4.5.1. Análisis y procesamientos de datos:

Los datos fueron ingresados en Microsoft Excel para luego ser exportados al PSS/info/software versión 25.0, para su procesamiento. Para el análisis se construyó tablas de frecuencias absolutas y Relativas porcentuales.

4.6. Matriz de consistencia.

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOL OGÍA
Cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin – San Nicolás – Huaraz, 2020.	¿Cuál es la relación entre los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado De Huamarin-San Nicolás – Huaraz, 2020?	Determinar los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz,2020.	-Describir los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz. -Identificar los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado De Huamarin - San Nicolás – Huaraz.	Diseño de la investigación : Cuantitativo, descriptivo de corte transversal, no experimental Técnicas: Entrevista observación

4.7. Principios éticos.

En el presente trabajo se hace hincapié a los principios éticos de confidencialidad, respeto a la dignidad de la persona y respeto a la propiedad intelectual, así mismo se reconoce que toda información utilizada en el presente trabajo ha sido utilizada para fines académicos exclusivamente.

Protección a las personas: La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesita cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio ya que en la aplicación de la encuesta la información que se recibió se trató de manera confidencial (37).

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad: - La investigación que involucra el medio ambiente, plantas y animales, tomará medidas para evitar daños. Esta investigación no solo respetó la dignidad de los animales sino también el cuidado del medio ambiente incluido las plantas con la finalidad de evitar daños (38).

Libre participación y derecho a estar informado: Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, es por ello que al momento que se realizó la recolección de datos se pidió participación de manera voluntaria a la población, pero en ello todos llegaron a cooperar de manera adecuada (39). (Anexo N°5)

Beneficencia no maleficencia: Obligan al investigador a maximizar posibles beneficios y minimizar posibles riesgos de la investigación. Se aplicará en el sentido de aportar en el estudiante los beneficios del juego infantil para mejorar la socialización.

El desarrollo de nuestro estudio no causará ningún daño físico y psicológico al adulto, ya que solo hemos realizado la recolección de datos para fines de estudios

Justicia: Derecho a un trato justo: Los participantes tienen derecho a un trato justo y equitativo, antes, durante y después de su participación, se debe realizar una selección justa y no discriminatoria de los sujetos, de esta manera se puso en práctica durante la realización de las encuestas en ello no solo se mostró este principio ético sino también el respeto hacia ellos ya que no solo te brindan una información sino también confían ante tu persona datos confidenciales (30).

Integridad científica: La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional es por ello que al realizar la investigación no solo nos ayudó a identificar datos sino también a aconsejar a la población sobre medidas de precaución garantizando su bienestar (41).

V. RESULTADOS:

5.1. RESULTADOS:

Tabla 1

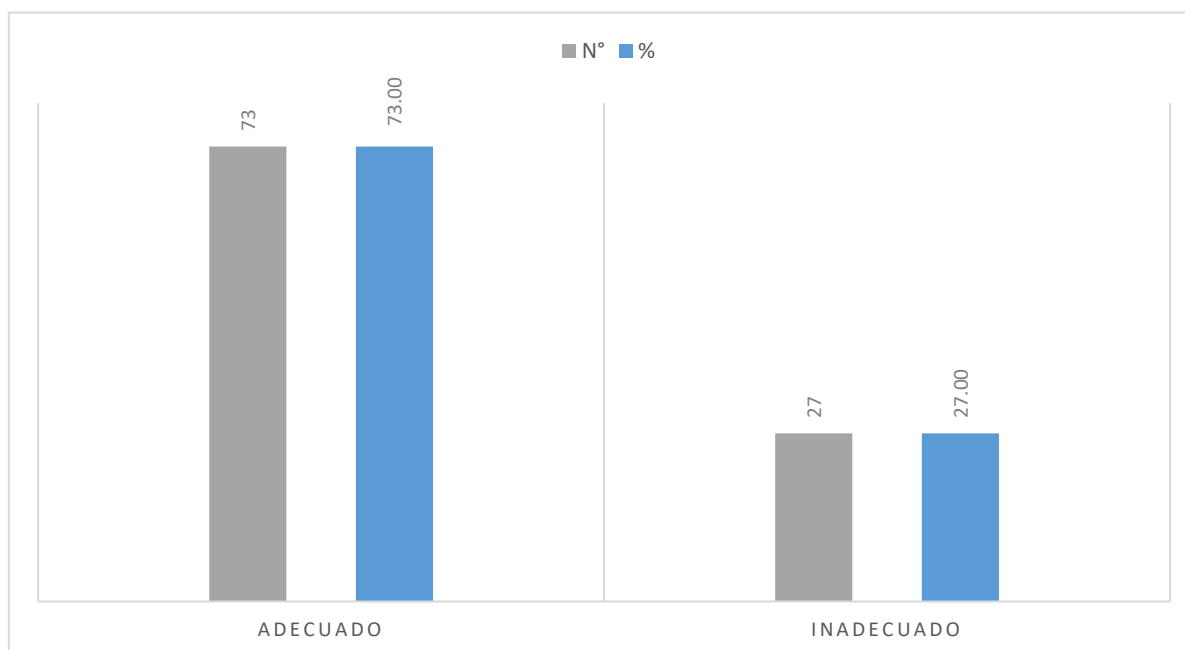
CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.

CUIDADOS DE ENFERMERÍA	Nº	%
Adecuado	73	73,0
Inadecuado	27	27,0
Total	100	100

Fuente: Escala de cuidados de enfermería elaborado por: la Dra. Enf. María Adriana Vílchez Reyes, modificado por: las investigadoras de la línea de la Escuela Profesional de enfermería de la universidad los Ángeles de Chimbote; Mgr. Patricia Henostroza Rodríguez. Aplicado a los adultos del C.P. de Huamarin- San Nicolas-Huaraz, 2020.

GRÁFICO DE TABLA 1

CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL EN LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.



Fuente: Escala de cuidados de enfermería elaborado por: la Dra. Enf. María Adriana Vílchez Reyes, modificado por: las investigadoras de la línea de la Escuela Profesional de enfermería de la universidad los Ángeles de Chimbote; Mgr. Patricia Henostroza Rodríguez. Aplicado a los adultos del C.P. de Huamarin-San Nicolas- Huaraz, 2020.

Tabla 2

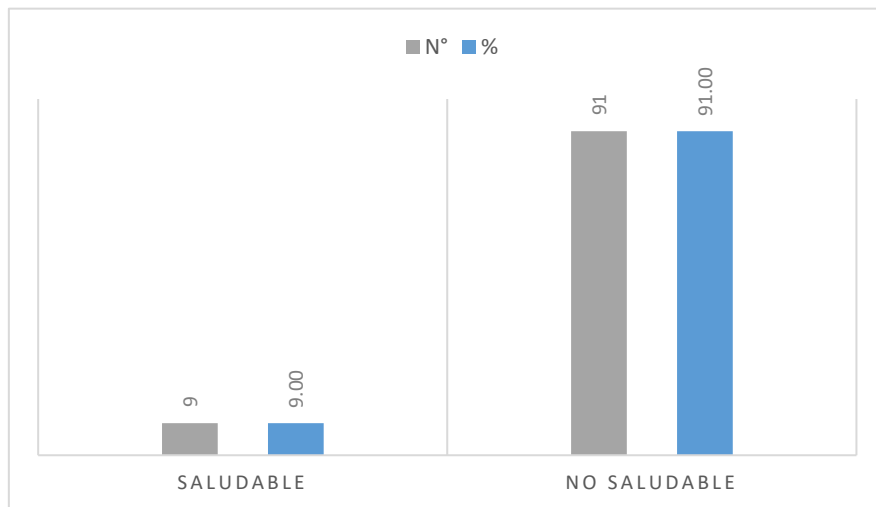
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN-SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	9	9,0
No saludable	91	91,0
TOTAL	100	100.0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado a los adultos del del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas- Huaraz,2020.

GRAFICO DE TABLA 2

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN-SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado a los adultos del del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas- Huaraz,2020.

Tabla 3
RELACIÓN DE LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN – SAN NICOLAS – HUARAZ, 2020.

CUIDADOS DE ENFERMERÍA	ESTILOS DE VIDA				TOTAL		PRUEVA CHI
	SALUDABLE		NO SALUDABLE				
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Adecuado	6,57	6,57	66,43	66,43	73	73,00	X ² = 2.43 gl= 1 p=3.658>0,05
Inadecuado	2,43	2,43	24,57	24,57	27	27,00	
TOTAL	9	9.00	91	91.00	100	100.00	No existe relación entre las variables

Probabilidad	9%	Saludable y adecuado	91%	No saludable pero adecuado
---------------------	----	----------------------	-----	----------------------------

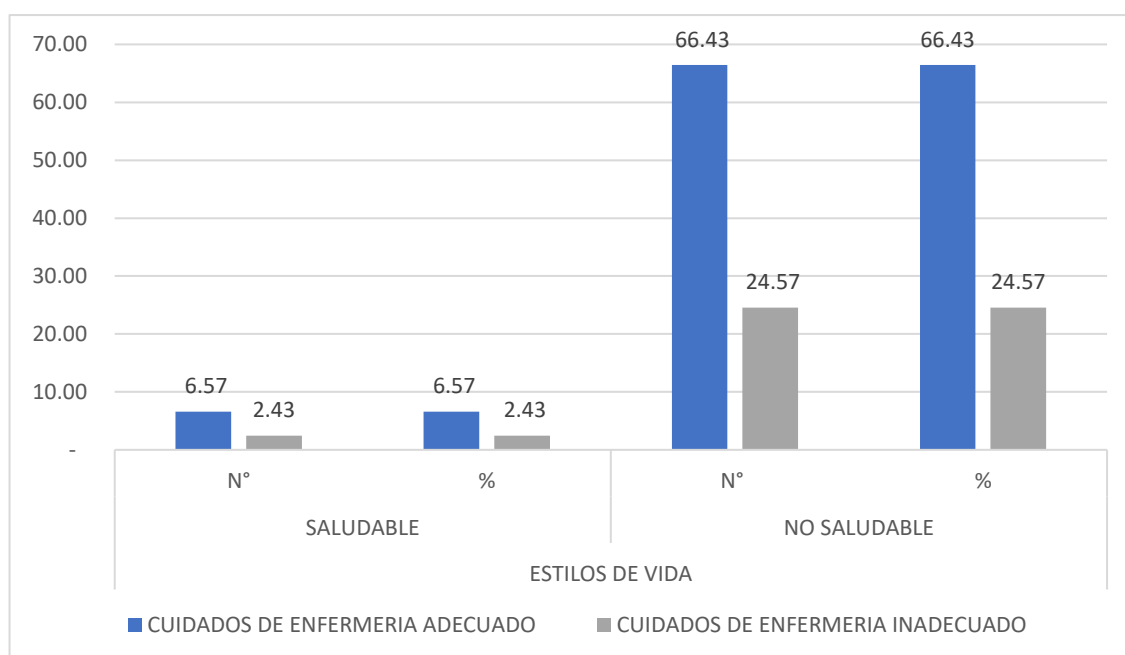
$x^2 = 2.4$

$X_{cal} = 3.6$

$X_{tabla} = 3.8$

GRÁFICO DE TABLA 3

RELACIÓN DE LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN – SAN NICOLAS – HUARAZ, 2020.



Fuente: tabla 3

5.2. Análisis de resultados:

Tabla 1:

Del 100% (100) de los adultos el 73% (73) afirma que siempre reciben un cuidado de enfermería de manera adecuada mientras que el 27% (27) de ellos llega a adquirir un cuidado de enfermería inadecuada.

Los resultados encontrados de asemejan con Piñas M y Robles V, (42). En su tesis sobre cuidados de enfermería humanizados en la atención de salud- Milagro- Ecuador, 2019. En ello nos dice que del 100% de los adultos el 70,6% recibe cuidados humanizados adecuados brindados por el profesional de salud en conjunto con el enfermero, paciente y familia mientras que el 31,6% de ellos afirman que los cuidados que reciben son inadecuados debido a que el profesional de salud no es proactivo y no seleccionan a los pacientes por prioridades.

De la misma manera similar con el estudio presentado por Hipólo L, (43). En su tesis de investigación sobre cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos de la comunidad tres de octubre Zanja- Yungar- Carhuaz; 2018. En ello nos dice del 100% (156) de los adultos, el 73,9% (134) manifiestan que el cuidado de enfermería recibida es adecuado, mientras que el 21,1% (22) manifiestan que es inadecuado.

Por otra parte, el estudio se difiere con la investigación presentado por Cerna C, (44). En su tesis sobre cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Mashuan- San Nicolás- Huaraz, 2018. En ello menciona que del 100% (118) de los adultos el 90,7% (91) reciben un cuidado de enfermería en la promoción de manera adecuada mientras que el 9,3% (11) adquiere una atención de enfermería que es inadecuada.

Los resultados son diferentes a la investigación presentado por Cadillo A, (45). En su tesis titulado sobre los cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Cajamarquilla- Carhuaz, 2018. En ello nos dice que del 100% (152) de los adultos el 85,5% (85) opinaron que el cuidado de enfermería recibido es inadecuado, mientras que el 14,5% (22) manifestaron que los cuidados recibidos por el personal de enfermería fueron dados de manera adecuada.

Luego de la interpretación de resultados y la comparación con otros estudios encontrando semejanzas y diferencias, observamos que dentro de la comunidad en cuanto a los cuidados de enfermería se califica a un nivel adecuado en ello se encontró diferentes métodos por el cual el profesional de la salud llega a establecer una relación con el adulto y lograr una mejora en su salud sin dejar de lado sus costumbres o creencias en ello destacan las visitas domiciliarias enfocadas en conservar la salud de la persona brindándoles una orientación adecuada no solo en su alimentación sino también en su responsabilidad que debe de tener en cuanto a su salud y ello consta de acudir por lo menos una vez al año al establecimiento de salud para un examen general y detectar alguna patología y así tratarla tempranamente evitando su evolución y complicación.

El seguimiento de casos de hipertensión arterial en los adultos depende mucho del enfermero es por ello qué en dicho centro poblado el personal de salud se encarga de realizar no solo sesiones educativas o visitas domiciliarias sino también en coordinación con los agentes comunitarios y otros programas de salud cada 15 días realizan despistaje de diferentes patologías no solo de la hipertensión arterial sino también de la diabetes, anemia, control del IMC (índice de masa corporal) etc. Con la finalidad de que el usuario acuda y aprenda a identificar no solo este tipo de enfermedades sino también pueda tener pequeños cambios en su alimentación y de esa manera poder prevenir.

Estas actividades llevan a que los adultos de dicha comunidad no se sientan abandonados o que el personal de salud no se preocupe por ellos ya que también el enfermero realiza gestiones administrativas en coordinación con el juez de paz y el gobernador gestionando obras como es el saneamiento básico y de esa manera evitar el inicio de un foco infeccioso o de alguna enfermedad es por ello que los adultos en cuanto a su cuidado de salud y del personal de enfermería lo califican como adecuado ya que reciben orientaciones no solo en su salud sino también en su relación con el medio que lo rodea, beneficios de una alimentación adecuada , la importancia de realizar o tener tiempos de relajación para que también puedan evitar el estrés o las preocupaciones sin dejar de lado el apoyo interpersonal que brinda el enfermero como son el apoyo psicológico y moral al adulto.

Los cuidados que brinda la enfermera que labora en el centro de salud de Huamarin son de manera adecuada debido a que el profesional de salud toma en cuenta todas las características de la persona y los identifica adecuadamente. Dentro de esos cuidados esta la interrelación comunicativa teniendo en cuenta la confianza y la comprensión de la persona ante los cuidados que le brindará el enfermero para que no solo la persona pueda mejorar su salud sino también de toda su familia y comunidad a cargo. Es por ello que la población que habita en dicho centro poblado al momento que el profesional de salud realiza sus visitas domiciliarias ellos muestran mucha empatía y brindan una respuesta correcta ante cualquier pregunta manifestando también de esa manera los inconvenientes en su salud que haya podido tener.

El personal de enfermería siempre tiene a cargo una determinada población que puede poseer diferentes riesgos o alteraciones en su salud y una de ellas está en adquirir cualquier tipo de enfermedades ya sean emocionales, físicas, crónicas o agudas obteniendo de esa manera un medio por el cual la persona en este caso el adulto con el apoyo de la enfermera

crea ciertas características que le hacen responsable de su propia salud concientizándoles que el cuidados en una persona se puede dar por uno mismo siendo lo más valiosos y prioritario que debe de tener en cuenta, ya que en esos casos la enfermera a cargo de vigilar su patología o el inicio de una posible enfermedad solo será la mediadora para que ello mejore logrando de esa manera un equilibrio y estabilidad no solo en su cuidado sino también en su calidad de vida que pueda llevar diariamente.

Finalizando la atención en cuanto a los cuidados que brinda el enfermero a cada uno de los adultos una propuesta de conclusión es resaltar no solo la actitud con que el personal de enfermería se dirige ante un adulto sino también la consideración que tiene ante él y su familia para que de esa manera pueda generar un cierto grado de confianza teniendo en cuenta diferentes aspectos socioculturales y mostrando respeto ante ello, ya que también es considerado como un ser holístico, es por tal que el personal de enfermería en cada visita domiciliaria u actividades de educación que realice siempre coordina primero con los adultos generando de esa manera la socialización con el medio que le rodea y una interrelación adecuada donde se le pueda informar problemas de salud u otros en calidad de confidencialidad.

Tabla 2:

Del 100% (100) de los adultos del Centro Poblado de Huamarin- San Nicolas- Huaraz el 9% (9) de la población posee un estilo de vida saludable, mientras que el 91% (91) de ellos un estilo de vida no saludable.

Los resultados encontrados se asemejan al estudio presentado por Rodríguez A, (46). En su tesis titulado estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena nueva- Sector 2ª- Chimbote; 2018. En sus resultados especifica que el 100% (251) de los adultos encuestados, el 10,5% (54) tiene un estilo de vida

saludable basados en alimentos saludables y equilibrados de manera adecuada, de la misma manera la mitad de ellos realizan ejercicios de manera continua y otros de vez en cuando y un 93,5% (197) poseen un estilo de vida no saludable ya que por motivos de trabajo solo consumen las comidas rápidas y casi nunca realizan actividades físicas.

De la misma manera en el estudio realizado por Dioses C, (47). En su tesis titulado estilos de vida y factores socioculturales en pacientes adultos, Centro de Salud La Matanza- Piura- 2018. En sus resultados informa que del 100% (67) de los adultos el 8,9% (14) lleva un estilo de vida en maneras adecuadas a pesar de la carga laboral que puedan tener se dan tiempo para alimentarse de manera adecuada, realizar sus actividades de ejercicio y las de recreación en sus tiempos libres para que de esa manera eviten diferentes tipos de enfermedades, mientras que el 91,1% (53) lleva un estilo de vida no saludable ya que en su alimentación diaria incluyen más carbohidratos y menos frutas, además más de la mitad tienden a consumir el agua en pocas cantidades y a realizar ejercicios de vez en cuando o solo cuando les obliga,.

Por otro lado, el estudio difiere con la investigación presentado por Villajuan M, (48). En su tesis titulada estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Miraflores alto- Sector A- Chimbote; 2018. En sus resultados nos dice que del 100% (200) de los adultos el 12,5% (25) poseen un estilo de vida no saludable, mientras que el 87,5% (175) poseen un estilo de vida saludable debido a que llevan una alimentación adecuada y en cuanto a la realización de las actividades de ejercicio es continua lo mismo pasa con las actividades de recreación ya que más de la mitad dedica su tiempo en esas actividades.

Lo opuesto a ello también son los resultados presentados por Zenón A, (49). En su estudio titulado estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de

Caraz – Ancash, 2020. En ello nos dice que del 100% (369) de los adultos el 76,96% (284) de los adultos mantiene un estilo de vida no saludable debido a diferentes factores uno de ellos es que no poseen los recursos económicos eficientes para poder alimentarse bien y sus ingresos solo lo ven por medio de la agricultura, es por ello que su alimentación se basa más en carbohidratos y alimentos que mayormente ellos lo cultivan, mientras que el 23,04% (85) de ellos mantienen un estilo de vida saludable.

Posterior a la interpretación de resultados y comparación con otras investigaciones hallando semejanzas y diferencias; se puede observar que el estilos de vida de los adultos no son saludables, pues según lo observado estos no seguían de una dieta adecuada para su salud debido que en su gran mayoría tiene como un ingreso económico la agricultura y ganadería y en mayores de los casos consumen lo que ellos producen pero reemplazando alimentos saludables para su organismo por alimentos ricos en carbohidratos.

Los estilos de vida no saludable en la actualidad se consideran como una de principales causas de muertes al año motivo por el cual es de vital importancia continuar concientizando a la población, estas actividades se realizan con la finalidad de evitar conductas y hábitos que ponen en riesgo la salud, así mismo se busca que sean promotores para que puedan dar cuenta a los demás miembros de su familia y comunidad del peligro de no tener hábitos saludables. Es de conocimiento general que para alcanzar una vida más sana y duradera es necesario centrarse en dos ejes que son gozar de una alimentación saludable y adecuada para que el organismo se abastezca de nutrientes esenciales, así como la incorporación de actividades físicas los cuales ayudarán a promover el buen funcionamiento del organismo, fortaleciendo el riego sanguíneo, minimizando los casos de colesterol alto y de incremento de la tensión arterial, el tener cuidados con estos dos

aspectos contribuirá en la reducción del riesgo de contraer o sufrir de mayores efectos frente a las enfermedades que se encuentra expuesto.

Dentro de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin se encontraron diferentes dimensiones por el cual el estilo de vida del adulto se observa alterado, para ello como primera dimensión encontraremos a la alimentación ya que según los datos recogidos y bridados en las encuestas por los adultos se pudo evidenciar que cada uno de ellos durante el día consumen tres comidas pero lo inadecuado en ello es la concentración de nutrientes, ya que no son balanceados y menos equilibrados llegando a consumir de esa manera demasiados productos ricos en carbohidratos y solo pocas cantidades en nutrientes debido a que ellos mismos lo producen o cultivan. En ello la enfermera no solo indago la causa sino también generó conocimientos nuevos en la mejora y equilibrio de alimentos en el plato con los mismos recursos que ello obtiene de su propio trabajo como es la agricultura y la ganadería.

Como segunda dimensión de este tema que es actividad y ejerció en ello se refiere a la actividad que realiza el adulto de manera diaria teniendo en cuenta que para realizar dicho ejercicio no solo se debe estar tranquilo anímicamente sino también mentalmente, según los datos recolectados se pudo demostrar que la gran mayoría de adultos debidos a la distancia que se encuentra el centro poblado de la ciudad ellos caminan por lo menos 30 minutos al día u en otras ocasiones mucho más tiempo, en ello también cabe recalcar que como son adultos agricultores y ganaderos la mayor parte del día lo pasan trabajando la tierra en ello incluyen el movimiento de todo el organismo pero siempre teniendo la mente preocupada en las formas de generar el ingreso económico del día a día. Es por ello que la enfermera a cargo sensibiliza la importancia de esta dimensión en la salud de cada uno de ellos generando nocimientos nuevo y métodos que ellos lo podrán usar

cuando estén realizando sus actividades ya sean de caminatas largas, cortas, ganadera o de agricultura.

En la dimensión manejo del estrés se puede decir que son situaciones por el cual atraviesa el ser humano dando una respuesta automática a un evento dificultoso, saber sobre llevarlo no solo mejora una vida equilibrada sino también saludable. Según los datos proporcionados por los adultos se pudo encontrar que casi siempre ellos atraviesan situaciones de preocupación por diversos motivos dentro de ello está el ingreso económico o bienestar de algún familiar cercano y algunas alteraciones en su salud, es por ello que cuando la enfermera realiza una visita domiciliaria tienden a expresar sus sentimientos buscando de esa manera alternativas de solución adecuada y precisa para el afrontamiento de la situación.

Dimensión apoyo interpersonal en los adultos y autorrealización son dos temas muy importantes que se basan en emociones y sentimientos los cuales influyen en el comportamiento del ser humano, ante ello los adultos en las encuestas realizadas nos afirmaron que en ese lugar en su gran mayoría pero no todos sus habitantes son muy unidos y ante cualquier evento se organizan de manera adecuada ya sea para ayudar a alguien o para algún evento en general, teniendo en cuanto que a la mayoría les une el lazo familiar es por ello que cuando una persona necesita algún apoyo emocional busca ayuda en ellos para que de esa manera le aconsejen adecuadamente, seguido de ello la autorrealización lo manifiestan sacando adelante a sus hijos, tener una casa propia, una familia, en algunos una profesión y personas que se apoyan entres todos, ya que también en eso influye mucho la relación con el profesional de la salud que también los consideran como parte de ellos.

Como ultima dimensión encontrada en los estilos de vida tenemos a la responsabilidad en salud ello implica una decisión de escoger la mejor alternativa saludable teniendo una responsabilidad no solo individualmente sino también colectiva. Según la encuesta realiza los adultos afirmaron que casi nunca acuden al establecimiento de salud por pequeños dolores o molestias, ellos prefieren quedarse en sus casa y tratarse con la medicina tradicional a base de hierbas e infusiones, pero solo pocos de ellos acuden al establecimiento ya sea de manera anual o trimestral debido a que se controlan diferentes tipos de enfermedades y una de ellas que predomina más es la hipertensión arterial, es por ello que el profesionales salud realiza actividades de promoción y prevención garantizando la detección oportuna de esta patología que es una enfermedad silenciosa pero que puede traer muchas complicación más adelante haciéndoles recordar a los adultos que si una enfermedad es detectada tempranamente se puede tratar adecuadamente.

Dentro de la propuesta de conclusión se puede decir que cada una de las dimensiones en el estilo de vida son muy importantes ya que no solo muestran el equilibrio en la salud del adulto si no también su bienestar en general teniendo en cuenta que todo ello parte de una buena alimentación y los controles periódicos que debe de realizar el adulto para el descarte temprana de alguna enfermedad crónica como es el caso de la hipertensión arterial sin dejar de lado a los factores que pueda traer el manejo inadecuado de emociones o el estrés, es por ello que la enfermera genera no solo hábitos adecuados de salud sino también de alimentación organizando con todo su equipo multidisciplinario secciones de educación y responsabilidad individual y colectiva en toda la población en especial al grupo atareó de los adultos.

Tabla 3:

Finalmente, en la última tabla sobre la relación que existe entre los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin- San Nicolas – Huaraz. Del 100% (100) de los adultos el 6,57% (7) posee un estilo de vida saludable con los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión en manera adecuada, de la misma manera el 66,43% (67) adquiere un estilo de vida no saludable pero con los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión de manera adecuado, el 2,43%(3) de los adultos tienen un estilo de vida saludable pero con los cuidados de enfermería inadecuados seguidos del 24,57%(25) que poseen un estilo de vida no saludable y también con los cuidados de enfermería de manera inadecuados. Es por ello que al analizar cada ítem llegamos a una conclusión de que no existe relación entre las dos variables, ya que el chi tabla tiene un porcentaje mayor al chi cuadrado.

No se encontró ningún estudio similar y que se puedan diferir con los resultados de la presente investigación titulada cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos del centro poblado de Huamarin- San Nicolas- Huaraz, en ello se encontró que al realizar la prueba del chi cuadrado entre los cuidados de enfermería y los estilos de vida lleguemos a la conclusión de que no existe ninguna relación estadísticamente significativa entre ambas variables de estudio.

Los cuidados de enfermería son preservación y cuidado de la salud en la persona lo cual está a cargo de la enfermera y de todo el equipo multidisciplinario teniendo como objetivo mejorar la salud de la persona, desarrollando la promoción y la prevención de las enfermedades en este caso de los adultos es por ello que las personas que habitan en el centro poblado de Huamarin- San Nicolás según lo que ellos afirmaron es que el

personal que labora en el centro de salud realiza diferentes tipos de actividades con la finalidad de minimizar riesgos y disminuir complicación en la salud de los adultos ejecutando actividades como las visitas domiciliarias , charlas y secciones educativas considerando la cultura y creencia de la población.

Los estilos de vida se podrían decir que son un conjunto de actitudes que adopta el ser humano con la finalidad de satisfacer sus necesidades en diferentes dimensiones como son en su alimentación, en el ejercicio cotidiano, en la relación y apoyo interpersonal, la autorrealización y por último su responsabilidad en salud que puedan tener cada uno de ellos. Frente a esto según los datos recolectados en el centro poblado de Huamarin – San Nicolás los adultos en su gran mayoría según lo afirmaron en su dieta incluyen más los alimentos como son los carbohidratos y solo pocas veces las frutas y el agua debido a que se dedican a la agricultura y ganadería es por ello que consumen lo que ellos producen, cabe recalcar que la población en su gran mayoría poseen un peso adecuado pero presentan diferentes tipos de enfermedades y las que resaltan más son los casos de hipertensión arterial, es por ello que se realizan un control anual o trimestral de su enfermedad, pero si algunos presentan molestias que ellos lo consideran leve se tratan con la medicina tradicional o convencional.

Los cuidados de enfermería y los estilos de vida son temas que se analizan por dimensiones dentro de ella mencionaremos a los cuidados de enfermería que se dan con la dimensión de la alimentación en ello se puede decir que dichos cuidados no solo se basan en el equilibrio adecuado de alimentos que puede consumir el adulto sino también en la cantidad de nutrientes que todo ello pueda poseer, es por eso que en los datos recogidos se pudo evidenciar que la mayor parte de los adultos consumen demasiados alimentos ricos en carbohidratos, es por ello que la enfermera genera estrategias que puedan mejorar su bienestar organizando sesiones y charlas educativas con la finalidad

de educar a los adultos y de esa manera evitar complicaciones no solo en su salud individual sino también de su familia previniendo diferentes tipos e enfermedades(50).

En cuanto a los cuidados de enfermería que se debe de brindar dentro de la dimensión actividad y ejercicios son muy escasos ya que para realizar esta actividad se debe de tener un tranquilidad mental adecuada teniendo en cuenta que según las encuestas realizadas los adultos si llegan a caminar más de 30 minutos diariamente pero ello se realiza teniendo la mente llena de preocupaciones es por ello que la enfermera en cuanto a este ítem lo que realiza es dar ciertas consejerías en las visitas domiciliarias por el cuál ellos puedan tener no solo una paz mental sino también y relajación equilibrada consigo mismo ya que ello trae demasiados beneficios para la salud.

Los cuidados de enfermería en el manejo del estrés son muy importantes ya que con ello no solo ayudan en la realización de un plan sino también se enfocan mucho en ponerlo de practica diseñando de alguna u otra manera acciones que ayuden en la minimización de efectos al no lograr controlarlo, es por ello que la enfermera teniendo en cuenta las situaciones que atraviesan los adultos, sentimientos que puedan tener ellas crean actividades de relajación como por ejemplo pensar en cosas agradables , salir a caminar o a pasear con la familia y realizar ejercicios de respiración todo ello lo realiza al momento de las visitas domiciliarias garantizando de esa manera el manejo adecuado en situaciones que se le pueda presentar al adulto.

Los cuidados de enfermería en relación a la dimensión de apoyo interpersonal y autorrealización se podrían decir que son temas donde el adulto logra sus objetivos o metas ya sea con sus hijos como sacarlos profesionales o ayudarles en su educación y personales como son conseguir una vivienda propia u otro anhelo que puedan tener, según los resultados de la encuesta se puede decir que dentro del centro poblado todos los

adultos en su gran mayoría se llevan bien y cuando hay alguna actividad o situaciones de emergencia todos se apoyan mutuamente. Dentro de la autorrealización se podría decir que se pudo evidenciar que los adultos se encuentran satisfechos con los logros obtenidos y en ello el profesional de salud se encarga de fomentar no solo un desarrollo personal sino también colectiva teniendo en cuenta las coordinaciones con su equipo de trabajo y los dirigentes de la comunidad.

Como ultima dimensión encontramos a los cuidados de enfermería en cuanto a la responsabilidad en salud dentro de ello según los resultados obtenidos se pudo evidenciar que la gran mayoría de los adultos no acuden al estableciendo de salud por situaciones menores como son la presencia de dolor leve o algún factor relevante en su salud y solo los que acuden son aquellos adultos que poseen alguna enfermedad crónica en este caso de hipertensión arterial para su control adecuado, orientación y tratamiento. En ello el profesional de enfermería lo que realiza cuando acude a sus visitas es la orientación sobre algunos síntomas no solo de esta enfermedad sino también de otras patologías como son la anemia, etc. logrando de esa manera a que los adultos por algún examen de descarte puedan acudir por lo menos de manera anual al establecimiento de salud.

La enfermera a cargo de los adultos con patologías de hipertensión arterial del centro poblado de Huamarin realiza cuidados teniendo en cuenta diferentes aspectos en la salud de la persona dando inicio con el control de la presión arterial para que de esa manera se pueda descartar alguna complicación u emergencia al incremento o disminución de los valores normales, también se enfoca en cuanto a la alimentación y estilo de vida que pueda tener el adulto recomendando el consumo mínimo de alimentos como son la ingesta de sal y el consumo excesivo de grasa, cabe recalcar que también existen alimentos que equilibran dicha patología o lo llegan a controlar como son las frutas, verduras , legumbres y el pescado. Como una recomendación final que realiza el

enfermero a los adultos para la prevención de dicha patología es la realización de ejercicios y evitar el consumo no solo del alcohol sino también del tabaco.

Los cuidados de enfermería que reciben los adultos del centro poblado de Huamarin no solo se basan en su alimentación sino también en su responsabilidad de salud que pueda tener cada adulto, ya que de ellos también depende su cuidado. En cuanto a la recreación la enfermera siempre les recomienda que manejen adecuadamente sus emociones o situaciones que puedan atravesar ya que ello influye mucho en la presión, teniendo en cuenta que perder el control adecuado y periódico genera una crisis complicando su salud.

Finalizando con la propuesta de conclusión se podría decir que los adultos poseen unos cuidados de enfermería adecuadamente pero en cuanto a su estilo de vida es considerado no saludable debido a que no poseen una alimentación adecuada, equilibrada y saludable, tienen mucha irresponsabilidad en su salud ya que se tratan pequeñas enfermedades a base de medicina tradicional sin acudir a un establecimiento de salud y solo aquellos que tienen tratamiento lo hacen, es por ello que los cuidados de enfermería que brinda la enfermera en relación a los estilos de vida a cada adulto en cuanto a su salud solo es practicada por una mínima proporción mientras que la otra parte hace caso omiso de dicho consejo es por tal motivo que en dicho centro poblado la mayor parte de los adultos ya sea varones o mujeres sufren de hipertensión arterial que en algunos casos son tratados y otros no.

VI. CONCLUSIONES:

- Los cuidados de enfermería en la prevención de la hipertensión arterial en los adultos del centro poblado de Huamarin, la mayoría refiere adecuado y solo un porcentaje mínimo inadecuado, esto se debe a que el profesional de enfermería cumple un rol fundamental sensibilizando a la población en cuando al cuidado de su salud y la importancia de mantener un equilibrio apropiado de bienestar ya que ello trae muchos beneficios para la salud como físico y mental.
- En los estilos de vida de los adultos de centro poblado de Huamarin casi en su totalidad refieren no saludable y solo un mínimo porcentaje saludable, todo ello se debe a que los factores que determinan la calidad de vida del adulto se ven alterados por diversos motivos y uno de ellos es la economía de cada adulto.
- En consecuente al realizar la prueba del chi cuadrado entre los cuidados de enfermería y su relación con los estilos de vida se encontró la inexistencia significativa entre ambas variables.
- Se conclusa el presente informe de investigación detallando no solo la problemática de los adultos en el centro poblado de Huamarin sino también los resultados obtenidos son por ello que se planteó sugerencias para lograr de esa manera no solo la minimización de los resultados sino también la mejora en cuanto a los servicios de salud.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

- Dar a conocer los resultados del presente estudio a las autoridades de la región conjuntamente con las redes para que ellos puedan trabajar en cuanto al bienestar y la mejora de salud , garantizando de esa manera que los cuidados que brinda el profesional de salud sea eficiente de manera adecuada y que la población en conjunto se sienta conectada para que de esa manera pueda manifestar sus incomodidades y buscar una mejora es un salud, también en la atención que pueda recibir cuando acuda a un establecimiento de salud ya que el profesional que lo reciba pueda tener la capacidad de calificar las prioridades y de esa manera garantizar una atención adecuada.
- basados no solo en conocimientos sino también en actitudes que puedan influenciar a la población para que de esa manera ellos puedan poner en práctica lo aprendido en cada sesión o charlas que les puedan dar.
- Sugerir a las autoridades del centro poblado de Huamarin y que conjuntamente con el profesional de salud busquen más requerimiento de personal capacitado en aspectos comunitario y de esa manera perder cuidar a las personas que son de riesgo alto brindándoles una calidad de cuidados de enfermería eficientes para su salud y así ellos puedan acudir al establecimiento sin acudir primero a la medicina tradicional o convencional.
- En coordinación con el profesional que labora en el puesto de salud de Huamarin y su jurisdicción que es el centro de salud San Nicolas promocionar no solo la prevención de la hipertensión arterial sino también de otras enfermedad silenciosas que puedan dañar la salud de las personas en este caso son los adultos realizando coordinaciones con los agentes comunitarios para que de esa manera puedan brindar sesiones , charlas o medidas que ellos puedan

tener en cuenta para el cuidado no solo de la salud de la persona sino también de la familia y de la misma manera de la comunidad impulsando la alimentación adecuada de manera equilibrada y la realización de ejercicios ya que son los medio por el cual las personas pueda cuidar su propia salud en tiempos de corto o largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Caridad T: Cuidados de enfermería con enfoque en la comunidad, Rev. Cubana. Medicina integral. Vol. 34, N°.1, Facultad de Ciencias Médicas "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba, marzo, 2018. [Citado el 14 de 03 del 2021]

Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252018000100007.
2. Nájera R y Castellón M, La Enfermería en América Latina Situación actual en sus cuidados, áreas críticas y lineamientos para un Plan de Desarrollo, [internet]. 2018; sep. [Citado el 24 de 03 del 2021] pp. 3-6.

Disponible en:
http://132.248.141.62/aladefeweb/homedir/public_html/articulos/la_enfermeria_en_america_latina.pdf.
3. Fernández C, López C y Sánchez M, La gestión del cuidado en relación a los estilos de vida en la Atención Primaria en salud en Chile, Rev. iberoam. Educ. investí. Enferm [internet]. 2018. [Citado el 25 de 03 del 2021] 8(2): pp.18-29.

Disponible en:
<https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/277/la-gestion-del-cuidado-en-la-atencion-primaria-en-salud-en-chile/>.
4. Villalba R: Desarrollo de los cuidados de enfermería comunitaria en la republica de argentina, [internet]. 2018, junio. [Citado el 25 de 03 del 2021]Vol. 7 (2).

Disponible en:
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/16111>.
5. Torres M: Revista de enfermería y humanidades – cultura de los cuidados: Situación de la enfermería en el ecuador, Scapus Rev., 2020; 5(5):35-5. [Citado el 31 de 03 del 2021].

Disponible en:

<https://culturacuidados.ua.es/article/view/2020-n5-situacion-de-la-enfermeria-en-el-ecuador>.

6. Peralte R, Gallegos R y Tasayco M: Situación de enfermería en Perú: una mirada en prepandemia, Edición del Bicentenario, Vol. 10, Numero 3: Perú – lima, 2021. Pag, 20. [Citado el 31 de 03 del 2021].

Disponible en:

<https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/109>.

7. Estadística del establecimiento de salud de Huamarin, San Nicolás, Huaraz, 2019. [Citado el 31 de 03 del 2021].
8. INEI, resultados de censos 2017, Morbilidad y Enfermedades Prevalentes en los Adultos”, Áncash, 2019. [Citado el 31 de 03 del 2021].
9. Establecimiento de salud,” cívico 2019- actualización de información del centro poblado de Huamarin”, Huaraz, 2019. [Citado el 31 de 03 del 2021].
10. Trejo R y Martínez D: cuidados de enfermería en el tratamiento de pacientes adultos con hipertensión grado I y II que existen regularmente al centro de salud playas, cantón playas, periodos octubre 2019 – marzo 2020. Babahoyos – Los Ríos - Ecuador. Informe final para la obtención el grado de licenciado en enfermería: universidad de Babahoyo, escuela de salud y bienestar, 2019. [Citado el 04 de 04 del 2021]

Disponible en:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8044/P-UTB-FCS-ENF-000219.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

11. Diaz P y Sabando S: cuidados de enfermería en el adulto del centro gerontológico de la ciudad de Baba hoyos de la provincia de los Ríos de Mayo a septiembre del

2019. Informe final del proyecto de investigación previo a la obtención de título de licenciado en enfermería. Ecuador: universidad técnica de Babahoyo, facultad de ciencias de la salud, escuela profesional de bienestar y salud, 2019. [Citado el 01 de 04 del 2021].

Disponible en:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6988/P-UTB-FCS-ENF-000165.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

12. Alvarado M y Vaca M: Cuidados de enfermería: rol asistencial y educativo en adultos con hipertensión arterial. Milagro – Ecuador. Trabajo de integración curricular previo a la obtención del título de licenciada en enfermería. Ecuador: universidad estatal de Milagro Facultad de salud y servicio social, escuela profesional de enfermería. Marzo. 2021.[Citado el 15 de 11 del 2021].

Disponible:

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5367/1/CUIDADOS%20DE%20ENFERMERIA%20ROL%20ASISTENCIAL%20Y%20EDUCATIVO%20EN%20ADULTOS%20MAYORES.TESIS.pdf>

13. Flores W: Cuidado de enfermería en la promoción y recuperación de la salud en las personas adultas en el asentamiento humano el porvenir y su relación con los determinantes de la salud – Bellavista – Sullana- Piura: tesis par optar el título profesional de licenciada en enfermería. Sullana – Piura – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2020. [Citado el 04 de 04 del 2021].

Disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18187/DETERMINANTES PERSONA ADULTA SALUD FLORES GARCIA WENDY FRANCH ESCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18187/DETERMINANTES_PERSONA_ADULTA_SALUD_FLORES_GARCIA_WENDY_FRANCH_ESCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

14. Olmo A: Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, Centro de salud Carlos Protzel, Lima – Perú. Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega, facultad de enfermería. 2018.[Citado el 15 de 04 del 2021]

Disponible en:

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TESIS%20 DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TESIS%20DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

15. Izarra G: Cuidados de enfermería y capacidad de autocuidado en pacientes con hipertensión arterial atendidos en el establecimiento de salud de Acobamba, Huancavelica - 2018". Tesis para optar el título de maestro en ciencias de la salud – Huancavelica – Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Escuela de Post grado, facultad de enfermería, 2021. [Citado el 15 de 11 del 2021]

Disponible en:

<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/4003/TESIS%20MAESTRIA-2021-CIENCIAS%20DE%20LA%20SALUD-IZARRA%20VERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

16. Cerna A: Cuidados de enfermería en la prevención y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Mashuan - San Nicolas - Huaraz, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Huaraz. Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2020.[Citado el 05 de 04 del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17335/PREVENCIÓN_SALUD_CERNA_ALMANZA_AZUCENA_HONORATA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

17. Antonio L: Cuidados de enfermería en la prevención de la salud y determinantes de salud de los adultos del caserío de Lactash – Independencia – Huaraz. Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería. Independencia, Huaraz, Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2018.[Citado el 15 de 04 del 2021].

Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19197/2.%20ANTONIO%20AYALA%20LUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

18. Infante X: Cuidados de enfermería en la promoción, prevención y recuperación de la salud en los adultos en el puesto de salud Yugoslavia – Nuevo Chimbote. Tesis para optar el grado académico de bachiller en enfermería. Chimbote, Perú: Universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2018.[Citado el 15 de 04 del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20730/DETERMINANTES_INFLUENCIA_INFANTE_SOSA_XAVIER_ISRAEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

19. Raile M y Marriner A. Modelos y teorías de enfermería – evolución de las teorías de enfermería, 7° edición, editorial Ediver S.L, España, 2018. [Citado el 15 de 04 del 2021].

Disponible en:

<https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.

20. Villar, A. Fundamentos de la salud pública - Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención de la salud. Tomo I, Vol. 28, Acta Med Per. 2019.[Citado el 05 de 04 del 2021].

Disponible en:

https://books.google.com.pe/books?id=Yf0SngEACAAJ&dq=Factores+determinantes+de+la+salud:+Importancia+de+la+prevenci%C3%B3n*&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjMIMvWurH0AhWpH7kGHASiAG44FBDoAXoECAgQAg.

21. Garri, A. Stephan , M. Medicina del estilo de vida: habitos, entorno, prevencion y promocion en la salud. 3º Edicion, Editorial ELSEIVER Barcelona- España, 2019.[Citado el 15 de 04 del 2021].

Disponible en:

<https://books.google.com.pe/books?id=BRgnDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Modos+y+estilos+de+vida.&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjz4bn1u7H0AhV5JLkGHV9JB6sQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q&f=false>.

22. Pérez, P. Estilos de vida saludables, 2º Edición, Editorial Mandadla, España, 2018. [Citado 13 de 04 del 2020].

Disponible en:

https://books.google.com.pe/books?id=9OcKzgEACAAJ&dq=inauthor:%22Paloma+Maria+Perez+del+Pozo%22&hl=es&sa=X&redir_esc=y.

23. OMS (organización mundial de salud): Módulo de principios epidemiológicos para el control de enfermedades (MOPECE) en la población, 2º Edición, Washington- EE. UU, 2018. [Citado el 19 de marzo del 2020].

Disponible

en:

https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publicaciones-ops-oms-colombia&alias=858-mopec6&Itemid=688.

24. villar M: Acta medica peruana- factores determinantes de la salud: importancia de la prevención, versión On-line ISSN 1728-5917, lima- Perú, 2019. [Citado 19 de marzo 2020].

Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1728-59172011000400011.

25. Fernández B y Molina V: Hipertensión arterial- guía para pacientes, segunda edición. México 2019. [Citado el 23 de marzo del 2020].

Disponible en:

<http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>.

26. Grosse A y Grosse P: factores sociales y ambientales de la hipertensión arterial – capítulo 5. Sociedad argentina de hipertensión arterial. Buenos aires Argentina. Argentina. 2020.[Citado el 23 de marzo del 2020].

Disponible en:

<https://www.saha.org.ar/pdf/libro/Cap.005.pdf>.

27. Bezarra F, Tasciana L y Lemos M: prevención de la salud en la enfermería de las personas. Universidad federal del Ceará. Brasil, 2020. [Citado el 28 de marzo del 2020].

Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412013000400016

28. CARE: Agentes comunitarios de la salud: el rol importante que cumplen en nuestro país. Universidad federal del ceara. Brasil, 2020. [Citado el 28 de marzo del 2020].
Disponible en:
<https://www.care.org.pe/agentes-comunitarios-de-la-salud/>.
29. Zabalegui A: El rol del profesional en enfermería. Rev. Aquichan, enfermería en la salud pública. Vol.3, N°.1, Facultad de Enfermería Internacional de Cataluña. Bogotá – Colombia. Diciembre 2020. [Citado el 28 de marzo del 2021].
Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004.
30. Schwartzmann, L. Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. Ciencia y enfermería. 2018 Dec;9(2). [Citado el 15 de 04 del 2021].
31. Nazmiyi, L. Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. Vol. 1, Bogotá, 2019. [Citado el 20 Oct 2020].
Disponible en:
<https://es.scribd.com/document/484463029/Aspectos-psicosociales-asociados-con-la-calidad-de-vida-de-personas-con-enfermedades-cronicas>.
32. Quintero, C. Promoción en salud y prevención de la enfermedad, revista de enfermería [Internet]. Lima- Perú, 2018. [Citado el 2019 Oct 28].
Disponible en:
<https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve72/enfermeria7204-promocion>.
33. Rus E: Investigación cuantitativa. Rev. Economidepi, Vol.3, N°.1, facultad de economía – La Católica, lima- Perú, febrero 2021. [Citado el 7 de mayo 2021].
Disponible en:

<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-cuantitativa.html>.

34. Rodríguez M y Mendivelso F: Diseño de investigación, volumen 21, Perú, 2018.
[Citado el 02 de mayo de 2020].

Disponible en:

http://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf.

35. Ochoa J y Yuncor R: Corte transversal y estudio descriptivo en la investigación científica, Vol. 2 Núm. 2, Acta jurídica peruana. Lima- Perú, 2019. [Citado el 02 de mayo del 2020].

Disponible en:

<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>.

36. Guerrero L y Ramon A: Estilos de vida y salud, Vol. 14 Numero 48, edición Mérida. Universidad de los andes. Facultad de humanidades. Escuela de educación. Venezuela. 2019. [Citado el 02 de mayo del 2020].

Disponible en:

[file:///C:/Users/HP/Downloads/4202-Texto%20del%20art%C3%ADculo-16061-1-10-20190703%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/4202-Texto%20del%20art%C3%ADculo-16061-1-10-20190703%20(1).pdf).

37. Zielinski J: Protección de la persona humana en el estado de derecho. Primera edición. Editorial nacional Doccivina. Universidad nacional de lima. Facultad de derecho. Lima – Perú. 2019. [Citado 02 de mayo del 2020].

Disponible en:

[file:///C:/Users/HP/Downloads/4202-Texto%20del%20art%C3%ADculo-16061-1-10-20190703%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/4202-Texto%20del%20art%C3%ADculo-16061-1-10-20190703%20(1).pdf).

38. Pineda J: Importancia de la biodiversidad y su cuidado. Editorial Encolombia. Colombia- 2022. [Citado 10 de abril del 2022].
Disponible en:
<https://encolombia.com/medio-ambiente/interes-a/importancia-de-la-biodiversidad-y-su-cuidado/>.
39. Novoa Y: El derecho al acceso a la información pública y a estar informados. Rev. Forsety. Editorial Derup. Lima – Perú. 2019. [Citado 10 de abril del 2022].
Disponible en:
<http://forseti.pe/revista/derecho-constitucional-y-derechos-humanos/articulo/el-derecho-de-acceso-a-la-informacion-publica-contenido-e-importancia#:~:text=Toda%20persona%20tiene%20derecho%20a,otro%20procedimiento%20de%20su%20elecci%C3%B3n..>
40. Sánchez M: Bioética en ciencias de la salud. 2º Edición, Editorial Elsevier, Barcelona – España, 2021. [Citado el 12 de noviembre del 2021].
Disponible en:
https://books.google.com.pe/books?id=g7gZEAAAQBAJ&printsec=frontcover&q=definicion+de+justicia+en+salud++libros+actuales&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwilverW_qz2AhV2KrkGHVtAAWwQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=definicion%20de%20justicia%20en%20salud%20-%20libros%20actuales&f=false.
41. Pérez D: Integridad científica en la práctica de Enfermería: Autonomía, consentimiento informado y derecho del paciente, Vol. XVII; N° 5, Lima – Perú, marzo 2021. Pag 209. [Citado el 03 de octubre de 2021].
Disponible en:

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/casos-clinicos-articulos/enfermeria-2/>.

42. Piñas M y Robles V: cuidados de enfermería humanizados, en la atención de salud. Milagro- Ecuador. Trabajo de titulación para obtener el grado de licenciada en enfermería. Milagro – Ecuador: universidad estatal del milagro; facultad de salud y servicios sociales.2019. [Citado el 03 de 04 del 2021]

Disponible en:

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4719/1/2%20CUIDADOS%20DE%20ENFERMERIA%20HUMANIZADOS%20EN%20LA%20ATENCION%20DE%20LA%20SALUD.pdf>.

43. Hipolo L: cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos de la comunidad tres de octubre Zanja- Yungar- Carhuaz. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Chimbote – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería; 2020. [Citado el 02 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16875/ADULTOS_CUIDADO_HIPOLO_ROJAS_LILIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

44. Cerna A: cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Mashuan- San Nicolas- Huaraz- Perú. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Huaraz – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería, 2020. [Citado el 02 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17335/PROMOCION_SALUD_CERNA_ALMANZA_AZUCENA_HONORATA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

45. Cadillo A: cuidados de enfermería en la promoción y determinantes de la salud de los adultos del caserío de Cajamarquilla – Carhuaz- Huaraz. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Huaraz – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería, 2020. [Citado el 02 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19230/CUIDADOS_ADULTOS_CADILLO_PENARANDA_ANGELA_YARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

46. Rodríguez A: Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva- sector S.A- Chimbote. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Chimbote – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2020.[Citado el 02 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20113/ADULTOS_MADUROS_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_RODRIGUEZ_RODRIGUEZ_ANALY_JULISSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

47. Dioses C: Estilos de vida y factores socioculturales en pacientes adultos, Centro de Salud La Matanza – Piura. Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería. Piura – Perú: universidad san pedro, escuela profesional de enfermería, 2018. [Citado el 02 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

48. Villajuan M: estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. pueblo joven Miraflores alto- Sector A- Chimbote. Tesis par optar el grados e licenciada en enfermería. Chimbote- Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería. 2020.[Citado el 03 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17730/ADULTO_MA DURO_VILLAJUAN_%20GRANDE_%20MARIA_%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

49. Zenón A: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Áncash. Tesis para obtener el grado profesional de licenciada en enfermería, Huaraz – Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote, escuela profesional de enfermería, 2020. [Citado el 03 de abril del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19042/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

50. Yangué K y Patiño E: Cuidados de enfermería al adulto y calidad de vida. Universidad peruana de los Andes. Facultad de ciencias de la salud. Escuela profesional de enfermería. Huancayo – Perú. 2019. [Citado el 02 de abril del 2022].

Disponible en:

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1230/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



ANEXO N° 01

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LA PREVENCION DE LA HIPERTENSION Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.

Instrumento N° 01

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA VALORATIVA SOBRE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA SALUD

ITEMS	NUNCA	A VECES	REGULARME NTE	CASI SIMPRES	SIEMPRE
	1	2	3	4	5
¿Recibió usted un trato amable del enfermero durante la visita a su comunidad?					
¿Siente que el enfermero fue honesto al hablar con usted?					
¿Siente que la actitud del enfermero favorece la realización de prácticas saludables en usted o su familia?					
¿El enfermero ha considerado sus preferencias religiosas o espirituales en la atención brindada?					
¿Siente que existió una relación cercana entre usted y el enfermero, durante su visita?					
Durante la visita ¿Puede usted manifiesta con confianza al enfermero su situación de salud?					
¿Siente que el enfermero comprende su situación de salud?					
¿Siente usted que el enfermero lo escucha con atención?					
¿Siente que el cuidado que le brindo el enfermero fue					

organizado y basado en sus conocimientos?					
¿Siente que los cuidados brindados a su familia son diferentes a lo que les brinda el enfermero a otras familias?					
Durante su visita ¿el enfermero le informo antes de realizar cualquier procedimiento en su persona o vivienda? (p.e. inspección de la vivienda, aplicación de la ficha familiar, etc.					
¿Siente usted que ha recibido un trato digno por parte del enfermero, que proteja su dignidad?					
¿Siente que el enfermero realiza las visitas a la comunidad para ayudar a satisfacer las necesidades de en las familias?					
¿Considera usted que el enfermero ayuda a su familia a comprender su situación de salud a nivel familiar y comunidad?					
¿Considera usted que es importante para la salud de su familia la visita del enfermero?					

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA = 1

A VECES = 2

REGULARMENTE = 3

CASI SIEMPRE = 4

SIEMPRE = 5

En el ítem 15 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N = 1 V = 2 R = 3 C.S = 4 S=5



ANEXO N° 02



CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LA PREVENCION DE LA HIPERTENSION Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.

Instrumento N° 02

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALAS DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

N°	ITEMS	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	Consume 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	Lea 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 minutos 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
AUTORREALIZACION					
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 medico	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 fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



ANEXO N° 03

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LA PREVENCION DE LA HIPERTENSION Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020. VALIDEZ DE LA ESCALA VALORATIVA DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA

Tabla N° 1: Validez por Juicio de Expertos Mediante la prueba Binomial.

		Cat egor ía	N °	Prop. obser vada	Prop. de prueba	Significaci ón exacta (bilateral)
JUEZ 1	Grupo 1	SI	7	1.00	0.50	0.016
	Total		7	1.00		
JUEZ 2	Grupo 2	SI	7	1.00	0.50	0.016
	Total		7	1.00		
JUEZ 3	Grupo 3	SI	7	1.00	0.50	0.016
	Total		7	1.00		

$$P_{\text{promedio}} = 0.016$$

$$P_{\text{promedio}} < 0.05$$

La prueba Binomial indica que el instrumento de observación es válido.

PRUEBA PILOTO

Para probar el instrumento diseñado se realizó una prueba piloto, aplicada a 15 adultos de la comunidad.

ANÁLISIS DE FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El método elegido para el análisis de fiabilidad es el Alfa de Cronbach. El cual es calculado con el programa Estadístico SPSS.

Tabla N° 2: Análisis de fiabilidad de la encuesta.

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Total, de casos Validos	N° de elementos
0.708	15	15

Podemos observar que el Alfa de Cronbach resulta 0.708 el cual es un valor satisfactorio, por lo que podemos concluir que la encuesta realizada es confiable para las 15 variables introducidas para el análisis.

Escala si se elimina el elemento

Tabla N° 3: Análisis de fiabilidad con escala si se elimina el elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Estadísticas de total de elemento Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	50,47	37,410	,707	,635
P2	49,53	49,124	-,018	,732
P3	50,00	46,857	,148	,712
P4	49,40	43,257	,452	,678

P5	49,73	42,638	,382	,684
P6	49,87	51,267	-,152	,737
P7	49,67	42,095	,548	,667
P8	49,80	44,171	,394	,685
P9	49,73	41,781	,474	,673
P10	50,13	46,410	,268	,698
P11	51,07	42,781	,310	,695
P12	49,73	44,495	,425	,683
P13	49,60	49,114	,052	,715
P14	49,73	45,638	,227	,703
P15	51,00	41,571	,436	,677



ANEXO N° 04

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LA PREVENCION DE LA HIPERTENSION Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARIN- SAN NICOLAS-HUARAZ, 2020.

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la formula 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	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	
Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	27	93.1
	Excluidos(a)	2	6.9
	Total	29	100.0

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 05

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN LA PROMOCION DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE COTAPARACO – RECUAY, 2020

Yo,.....acepto

participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

.....

FIRMA



ANEXO N° 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: **CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARÍN - SAN NICOLÁS – HUARAZ, 2020**. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumpro con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma

parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

YANETT DIANA CRUZ ROJAS

73601804



ANEXO N° 7

CONSTANCIA

El que suscribe, **MARUJA, DE LA CRUZ FERNADEZ**, en calidad de presidente del centro poblado de Huamarin – San Nicolás – Huaraz.

CERTIFICA, que **CRUZ ROJAS YANETT DIANA** identificado con **DNI N° 73601804**, investigador de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (ULADECH) se le concede el permiso correspondiente para poder realizar el estudio titulado “**CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAMARÍN - SAN NICOLÁS – HUARAZ, 2020.**” con la previa autorización de cada adulto.

Se expide el presente a documento a solicitud del interesado.

.....
Maruja, De la Cruz Fernández
DNI N° 31645686