



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA
SALUD RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE
LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE
SALUD “Pueblo Libre”– LA ESPERANZA, 2020**

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

AUTORA

ASMAT ROMERO, KAREL ELIZABETH

ORCID: 0000-0002-6492-9367

ASESORA

MENDOZA FARRO, NATHALY BLANCA FLOR

ORCID: 0000-0002-0924-9297

PIURA – PERÚ

2022

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Asmat Romero, Karel Elizabeth

ORCID: 0000-0002-6492-9367

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

ASESORA

Mendoza Farro, Nathaly Blanca Flor

ORCID: 0000-0002-0924-9297

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

JURADO

Presidente: Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Miembro: Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Miembro: Cerdan Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

3. HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Dra. RUTH MARISOL, COTOS ALVA
Presidente

Dr. JUAN HUGO, ROMERO ACEVEDO
Miembro

Mgtr. ANA, CERDAN VARGAS
Miembro

Mgtr. NATHALY BLANCA FLOR, MENDOZA FARRO
Asesora

4. AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarme salud y sabiduría, para poder lograr mis metas.

A toda mi familia por ser el motivo de salir a delante.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, por brindarme los conocimientos, educación de calidad y valores para formarme como una profesional eficiente.

A mis docentes por compartir sus conocimientos y experiencias, las cuales fueron de gran motivación para mi formación profesional.

A la jefe del P.S “Pueblo Libre”, Lic. Obs. Kareen M, Mejía Mego por brindarme las facilidades para poder llevar acabo mi trabajo de investigación.

KAREL

DEDICATORIA

A Dios,

Por derramar sus
Bendiciones sobre mí y
llenarme de fuerza para salir
adelante cada día.

A mis padres, por apoyarme en
todo momento y por su esfuerzo
para darme una carrera
profesional.

A mi abuela María, por su
cariño y por ser de gran
ayuda durante mi formación
profesional.

A mis tres hermanos y mi
bisabuela que son la mayor
motivación para no rendirme y
seguir adelante en cada paso de mi
formación profesional.

KAREL

5. RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativa correlacional, de corte trasversal no experimental; se desarrolló en un puesto de salud del distrito La Esperanza; donde se planteó como problema: ¿Existe relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre”– La Esperanza, 2020?, tuvo como objetivo general: Conocer la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza. La población estuvo conformada por 95 gestantes donde se trabajó con muestra no probabilística. Se aplicó dos instrumentos para recolección de datos; el primero para medir el nivel de prevención y promoción de la salud y el segundo sobre el estilo de vida. Los datos recolectados fueron presentados en tablas y exportados al Software SPSS Statistics 24.0 para su procesamiento, se usó la prueba estadística del Chi cuadrado para determinar la relación estadística entre las variables. Donde se concluyó que: En la prevención y promoción de la salud la mayoría de gestantes (87,1%) se encuentra en un nivel alto. En los estilos de vida, la mayoría de gestantes (74,3%) cuentan con un estilo de vida saludable evitando de esta manera riesgos en su embarazo. En relación a las variables prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida se concluye mediante la prueba de chi cuadrado que si existe relación entre ambas variables.

Palabras Claves: Estilo, Gestantes, Promoción, Vida.

ABSTRACT

The present quantitative correlational research, non-experimental cross-sectional; it took place in a health post in the La Esperanza district; where it was raised as a problem: Is there a relationship between the actions of prevention and health promotion and the lifestyles of pregnant women treated at the "Pueblo Libre" health post - La Esperanza, 2020?, had as a general objective: Know the relationship between health prevention and promotion actions and the lifestyles of pregnant women treated at the "Pueblo Libre" health post - La Esperanza. The population consisted of 95 pregnant women where we worked with a non-probabilistic sample. Two instruments were applied for data collection; the first to measure the level of prevention and health promotion and the second on lifestyle. The data collected was presented in tables and exported to the SPSS Statistics 24.0 Software for processing, the Chi square statistical test was used to determine the statistical relationship between the variables. Where it was concluded that: In the prevention and promotion of health, the majority of pregnant women (87.1%) are at a high level. In lifestyles, the majority of pregnant women (74.3%) have a healthy lifestyle, thus avoiding risks in their pregnancy. In relation to the prevention and health promotion variables related to lifestyles, it is concluded through the chi square test that there is a relationship between both variables.

Keywords: Style, Pregnant women, Promotion, Life.

6. CONTENIDO

	Pág.
1. TÍTULO DE LA TESIS	i
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. INDICE DE GRAFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN... ..	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	7
III. HIPÓTESIS	14
IV. METODOLOGÍA.....	15
4.1 Diseño de la investigación... ..	15
4.2 Población y muestra	15
4.3 Definición y operacionalización de variables	16
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
4.5 Plan de análisis	21
4.6 Matriz de Consistencia	23
4.7 Principios Éticos	24
V. RESULTADOS	25
5.1 Resultados	25
5.2 Análisis de los resultados.....	28
VI. CONCLUSIONES	37
Aspectos complementarios	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS	50

7. INDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 01: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.25

TABLA 02: ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.26

TABLA 03: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.27

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO DE LA TABLA 01: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.	25
GRÁFICO DE LA TABLA 02: ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.	26
GRÁFICO DE LA TABLA 03: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE”– LA ESPERANZA, 2020.	27

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define a la Salud como un completo bienestar físico, mental y social, y no solo es la ausencia de la enfermedad o patologías; por lo que tiene que ver con los estilos de vida de cada persona y no solamente con las dolencias presentadas. Además, la salud es también un flujo continuo que está dispuesto a cambiar día a día adecuándose a los factores de vida de las personas ya sean sociales, ambientales o mentales; estos factores de vida de las personas están ligados a la forma de cómo cada persona toma la salud en su vida diaria ya sea para mejorarla o para destruirla (1,2).

Por otro lado, el hablar de la promoción de la salud permite que las personas tomen conciencia al tener mayor conocimiento del control de su propia salud. La promoción de la salud no solo consiste en mostrar a la población intervenciones que les ayudaran para el beneficio y protección de la salud, sino que también consiste en proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la calidad de vida mediante la prevención de enfermedades o afecciones y la solución de las causas de los problemas de salud y no solo centrandolo en los tratamientos y la curación de enfermedades en específico (3).

Además, La Organización Mundial de la Salud señaló que la prevención de afecciones es la mejor opción en la salud, debido a que no solo son medidas que pueden ayudar a detectar el desarrollo de algún problema en la persona, sino que además de eso ayuda a reducir el avance de una enfermedad, por lo que el cuidado de prevención debe ser

abarcado no solo por una parte de una población, sino que debe ser la población en su totalidad para que se faciliten los medios de adopción de una vida saludable (4).

La promoción y prevención de la salud está dirigida a todo ser humano independientemente de las etapas del desarrollo humano. En el embarazo o gestación la prevención y promoción de salud es una parte esencial porque está considerado como parte fundamental en el ciclo de vida el cual tiene una duración de 40 semanas donde el feto se va formando hasta el día del alumbramiento, es esta etapa considerada por muchas mujeres como una etapa de felicidad, pero así mismo es en esta etapa donde tanto la mujer como el feto están expuestos a diferentes cambios y riesgos en cuanto a su salud (5).

Según los cambios y características principales que se generan en una mujer gestante son: la retención de líquidos en el cuerpo, aumento de la temperatura corporal, cambios hormonales que se verán reflejados en diferentes partes del cuerpo (pezones, cara y vientre), cambios en la superficie cutánea, eritemas palmares, palidez y fatiga debido a la disminución de la hemoglobina en la sangre, entre otras características que pueden también ser consideradas como factores de riesgo en las gestantes(6). Entre los factores de riesgo durante la gestación encontramos los problemas de salud previos como presión arterial alta, síndrome de ovario poli quístico, diabetes, enfermedades renales, obesidad, VIH, edad de la madre, además de distintos factores de estilos de vida que pueden perjudicar el desarrollo del embarazo generando así

una serie de complicaciones tanto para la madre como para el feto (7).

Según estudios realizados en el Perú en el 2016 se han producido 325 muertes maternas lo cual es un avance significativo para el país, pero no obstante a eso también se ha prevenido la morbilidad materna brindando la mejora de la salud de las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio, teniendo como objetivo disminuir las inequidades en el acceso a los servicios de salud sin importar el nivel económico y la zona donde habiten sea rural o urbana (8).

El distrito de La Esperanza se encuentra ubicado en la parte norte de la provincia de Trujillo, fue creada el 29 de enero de 1965, La Esperanza es uno de los distritos más poblados de Trujillo con una extensión de 18.64km, donde se conecta con su provincia por dos avenidas principales. Actualmente el distrito cuenta con más de 200 000 habitantes; donde cuentan con un hospital distrital, un centro materno y seis puestos de salud. El puesto de salud “Pueblo Libre, nivel I–2. Está ubicado en la parte alta del distrito la esperanza en el sector pueblo libre, donde presta servicios de inmunizaciones, medicina, PCT, odontología, planificación familiar y el servicio de obstetricia en el cual se atiende en promedio entre 200 y 250 gestantes al año (9).

Frente a lo planteado se consideró enunciar el siguiente problema: ¿Existe relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre”– La Esperanza, 2020? Así mismo se tuvo a bien plantear el siguiente objetivo general, para poder obtener respuesta al problema:

- Explicar la relación entre las acciones de prevención y promoción de

la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.

De la misma manera para poder alcanzar el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Establecer el nivel de prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.
- Describir los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.
- Identificar la relación que existe entre el nivel de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.

Así mismo, la presente investigación se justificó porque buscó conocer la relación que existe entre los estilos de vida y las prácticas preventivas de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, debido a que en esta etapa la mujer experimenta cambios psicológicos, fisiológicos y físicos donde muchos de ellos que se verán afectados o beneficiados dependiendo el estilo de vida, hábitos y costumbres de las gestantes donde muchos de estos no pueden ser modificables y podrían ser considerados como un riesgo. Así mismo esta investigación contribuyó a la identificación de estilos de vida inadecuados durante el embarazo y prevenir los diferentes problemas de salud y sus complicaciones. Por ello se pretendió poder incidir en las gestantes y mejorar las prácticas preventivas de la salud, teniendo como

resultado una mejor calidad de vida tanto para la madre como para el producto.

La metodología utilizada en el presente trabajo de investigación de tipo cuantitativa correlacional, de corte transversal y diseño no experimental, teniendo como población a 95 gestantes que se atienden en el puesto de salud “Pueblo libre” de las cuales se trabajó con una muestra no probabilística, a quienes se les aplico dos instrumentos para la recolección de datos; el primer instrumento para medir el nivel de prevención y promoción de la salud y el segundo instrumento sobre los estilos de vida. Además, los datos recolectados fueron presentados en tablas simples y de doble entrada que serán procesados en una base de datos de Software Estadístico IBM para luego ser exportados a una base de datos en el Software SPSS Statistics 24.0, para su procesamiento, donde se hizo uso de la prueba estadística del Chi cuadrado, con un nivel de significancia $p < 0,05$ para determinar la relación estadística entre las variables.

En los resultados se pudo observar que: en el nivel de prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza el 87,1% de las gestantes tiene un nivel de prevención y promoción de la salud alto, en cuanto a los estilos de vida se pudo observar que el 74,3% tiene un estilo de vida saludable y en la prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “pueblo libre”- la esperanza, se observó que el 74% tiene un nivel de prevención y promoción de la salud

alto relacionado a un estilo de vida saludable, donde al realizar la prueba de chi cuadrado se observó que si existe relación entre las variables.

Finalmente, según los resultados encontrados en la investigación se concluye que: La prevención y promoción de la salud en la mayoría de las gestantes se encuentra en un nivel alto. En los estilos de vida, en su mayoría las gestantes cuentan con un estilo de vida saludable evitando de esta manera riesgos en su embarazo, pese a eso se encontró que un pequeño porcentaje de gestantes llevan un estilo de vida no saludable acorde a su embarazo. En relación a las variables prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida se concluye mediante la prueba de chi cuadrado que si existe relación entre ambas variables.

II. REVISION DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes

Nivel Internacional:

Albuquerque L. et al. (10), “Estilo de Vida de Embarazadas de la Atención Primaria de Salud de una Capital Brasileña.” 2017. donde su objetivo fue: Evaluar el estilo de vida de las usuarias embarazadas que son asistidas en la atención primaria de salud de la red pública. El estudio fue descriptivo, cuantitativo y corte transversal, teniendo como muestra 107 embarazadas. En la investigación se realizó un análisis utilizándose las medidas de tendencia central y medidas de dispersión. Concluyendo así que: Aunque el estilo de vida haya sido clasificado como adecuado los aspectos relevantes para la salud materno-infantil como la actividad física y la nutrición presentaron puntuaciones abajo de las que se esperaba.

Román M. (11), en su tesis “Modificación de los estilos de vida durante la gestación” 2017, realizada en Granada, España. Fue de tipo prospectivo, multipropósito donde se midieron variables sociodemográficas, antropométricas, obstétricas y de estilo de vida, Teniendo como objetivo Analizar los cambios en los estilos de vida de la mujer gestante sana, así como los factores asociados al sentido y magnitud de dichos cambios. Tuvo como muestra a 518 gestantes sanas a quienes se les aplicó una entrevista por trimestre. Donde concluyó que el estilo de vida en el embarazo puede modificarse en sentido favorable a la salud. No obstante, estos cambios no son uniformes ni se mantienen con la

misma intensidad durante toda la gestación donde en ocasiones son ajenos a la voluntad de la gestante.

Salgado G. et al. (12), “Factores biopsicosociales del embarazo en la adolescencia. Manzanillo” 2018. Se realizó un estudio descriptivo retrospectivo de todas las mujeres con embarazo precoz, residentes en el municipio Manzanillo, que tuvieron el parto en el Hospital “Fé del Valle Ramos” en el período comprendido de enero a diciembre 2018, con el propósito de describir los factores biosociales del embarazo en adolescentes. La información se obtuvo realizando la revisión del libro estadístico de parto, historia clínica, carné obstétrico. Se identificaron factores biológicos y sociales que repercuten en el embarazo precoz, edad, escolaridad, estado conyugal, antecedentes obstétricos, patologías asociadas, procedencia y estilos de vida. Donde se observó que gestantes de 15-19 años constituyeron el mayor porcentaje donde se mantiene elevado el índice de embarazo en la adolescencia.

Nivel Nacional

Fernández D. (13), en su trabajo de investigación “Estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo 2019”, tuvo como objetivo, determinar la relación entre Estilo de Vida y Factores Socioculturales en las Adolescentes Gestantes Usuarias del Centro de Salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo 2019. Fue cuantitativo, descriptivo - transversal con diseño correlacional; con muestra de 59 adolescentes gestantes. Los estilos de vida se midieron a través de un cuestionario, donde se encontró

que 89,8% de adolescentes gestantes presentan un estilo de vida no saludable y el 10,2% presenta estilo de vida saludable, en la relación de variables se encontró que el grado de instrucción, ocupación y el ingreso económico tiene evidencia significativa con los estilos de vida saludables.

Palma M. Zevallos N. (14), en su tesis “Asociación de estilos de vida y factores biosociales con el estado nutricional en adolescentes primigestas atendidas en el centro de salud Ciudad De Dios – Cono Norte, Yura” 2019. Tuvo como objetivo determinar la asociación de los estilos de vida y factores Biosociales con el estado nutricional en adolescentes primigestas atendidas en el Centro de Salud de Ciudad de Dios – Cono norte, Yura. Fue un estudio descriptivo, con relación de asociación de corte transversal. Se utilizó un muestreo no Aleatorio por conveniencia, para la recolección de la información se validó y aplicó una “Encuesta de Factores Biosociales y Estilos de Vida en Adolescentes Primigestas”. Donde concluye que la asociación de los estilos de vida con el estado nutricional se relacionan de manera significativa con la ganancia de peso.

Castro E. Feijoo A. (15), en su investigación “Conductas sexuales y estilos de vida en gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Regional II-2 Jose Alfredo Mendoza Olavarria Tumbes 2018”. De tipo cuantitativa – descriptiva, prospectiva de corte trasversal, con una muestra de 55 gestantes adolescentes. Los resultados muestran que las conductas sexuales de gestantes adolescentes atendidas en el Hospital,

están determinadas fundamentalmente por la educación sexual recibida por los padres y maestros. En los estilos de vida que poseen las gestantes adolescentes son saludables, el 49.09 % realiza a veces 30 minutos de actividad física a la semana, 40.00 % consume casi siempre entre 6 y 8 vasos de agua al día, en la inclusión de vegetales y verduras en la dieta; 47.27% casi siempre consumen estos alimentos, 30.91% siempre.

Nivel Local

Bustamante L. (16), “Estilos de vida como determinantes de la salud en las gestantes que acuden a los consultorios de ginecología y obstetricia del hospital Jerusalén- La Esperanza, 2019”. Fue cuantitativo, descriptivo de corte trasversal, con diseño de una sola casilla. Teniendo como objetivo: Identificar los estilos de vida como determinantes de la salud en las gestantes que acuden a los consultorios de ginecología y obstetricia del Hospital Jerusalén-La Esperanza. El universo muestral estuvo constituido por 127 gestantes. Donde se obtuvo como resultados: En los estilos de vida la mayoría de las gestantes no fuma, ni ha fumado de manera habitual, tampoco bebidas alcohólicas, la minoría duermen de 8 a 10 horas y no realiza actividad física, la mayoría se realiza examen médico y consumen verduras, hortalizas, legumbres.

Cruzado J. (17), “Estilo de Vida Materno y Bajo Peso Del Recién Nacido. Hospital Víctor Lazarte Echegaray”, 2015. Fue una investigación de tipo descriptivo – correlacional y corte trasversal se realizó con las madres de recién nacidos con bajo peso al nacer del Hospital Víctor Lazarte Echegaray, con el propósito de determinar la relación entre el

estilo de vida materno y el peso del recién nacido. El universo muestral estuvo conformado por 105 madres a las cuales se les aplicó un cuestionario de estilo de vida promotor de salud. Donde se concluyó que existe relación estadística significativa entre el estilo de vida materno y el bajo peso del recién nacido.

Lau S. (18), “Determinantes de la salud en gestantes adultas que acuden al consultorio ginecológico O&B GYN _Trujillo, 2020”. Investigación de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. Tuvo como objetivo describir los determinantes de la salud en gestantes que acuden al consultorio O&B GYN – Trujillo 2020. La muestra estuvo constituida por 50 gestantes a quienes se les aplicó un instrumento online: cuestionario sobre los determinantes de la salud. La información fue desarrollada en el software de PASW Statistics versión 18.0. Llegando a los resultados y conclusiones siguientes: En los determinantes estilos de vida la gran mayoría no fuma y duerme de 6 a 8 horas diarias. La mayoría se baña con frecuencia diariamente y dos veces a la semana realizan actividad física caminata.

2.2. Bases Teóricas y Conceptuales

El presente estudio de investigación se fundamenta en las bases teóricas de la Dra. Enf. Nola Pender, dicho estudio nos permitirá identificar en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado los comportamientos que benefician a la salud (19).

Nola Pender se especializó en enfermería terapeuta, un tiempo después inició el trabajo a cerca de su teoría. En 1972 su teoría fue presentada en su libro Promoción de la Salud en la práctica de enfermería, y ha sido revisada dos veces desde entonces (20).

En 1975, la Dra. Pender publicó “Un Modelo Conceptual de conducta para la salud preventiva”, siendo el inicio del estudio el comportamiento del individuo ante el cuidado de su propia salud, ayudando a identificar conceptos relevantes, para construir hallazgos de investigación para que faciliten la obtención de resultados, basándose en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una mejor calidad de vida. Nola Pender en su teoría propone cuatro metaparadigmas: Salud, persona, entorno y enfermería (21).

El modelo de promoción de la salud de Pender se basa en identificar en los individuos factores cognitivos / perceptuales los cuales son modificados por las características de las personas ya sean personales o sociales los cuales darán como resultado conductas que favorecerán a la salud siempre y cuando haiga pautas que generen acciones buenas en la salud. Este modelo expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan a la persona a participar del cuidado de su salud. (21) (22).

Así mismo Pender define el estilo de vida de una persona como una acción entre su entorno y sí mismo a medida que el tiempo va avanzando, los estilos de vida de una persona avanzan o retroceden a diferentes niveles de salud según sean representados de manera social o cultural y también

conforme estos se adapten a los diferentes ámbitos sociales ya sea individual o colectivo. (22)

Por otra parte, según Marc Lalonde en 1974, determinó cuatro grandes Determinantes de la salud, los cuales señalaron un acontecimiento de interés para brindar atención en salud tanto personal como masiva. Estos determinantes son; Medio ambiente el cual está vinculado a los factores ambientales asociados con la salud los cuales tienen relación con la vida del ser humano. Estilos de vida que son factores que están familiarizados con un conjunto de hábitos personales que toma la persona en relación a su propia salud como son la alimentación, actividad física adicciones, conductas de riesgo, actividad sexual y el uso del servicio de salud. Biología Humana que está vinculado con la genética y edad de la persona, este componente contribuye a la mortalidad y a todos los problemas de salud ya sean enfermedades crónicas o trastornos genéticos (23) (24).

Así mismo en los determinantes de la salud Marc Lalonde incluye el determinante de Atención sanitaria el cual se refiere al acceso en general de los servicios de salud, en que se atiende a individuo y población. Este elemento se describe como un sistema de servicio de salud ya que la mayoría de veces se gastan grandes sumas de dinero para tratar las enfermedades que desde un principio se hubieran prevenido (23) (24). Es decir, estos determinantes, se clasifican como factores que predisponen, precipitan y se perpetúan en las personas desde su nacimiento hasta su envejecimiento (25) (26).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

Si existe relación significativa entre las acciones de promoción y prevención de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de Investigación

El diseño de investigación fue explicativa no experimental, debido a que no se manipularon las variables del estudio y se observaron los fenómenos a estudiar en su ambiente natural (27), de tipo cuantitativa, porque estuvo asociado de manera directa con la cantidad y sus variables siempre pueden medirse (28). En cuanto al nivel de investigación fue correlacional porque determino si las variables están correlacionadas entre sí y de corte transversal porque analizó las variables recogidas de la población en un solo periodo (29,30).

4.2 Población y Muestra

Población:

La población estuvo conformada por 95 Gestantes atendidas en los meses de enero a septiembre en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.

Muestra:

Muestra no probabilística obtenida de las gestantes atendidas en los primeros tres trimestres del año en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020, donde se trabajó con 70 gestantes.

Unidad de Análisis

Cada gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020 que respondan a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La

Esperanza que pase sus controles prenatales en el puesto de salud.

- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza que desee participar en el estudio.
- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza sin importar la edad que tenga.
- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza sin importar el grado de instrucción que tenga.
- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza sin importar el trimestre de gestación.

Criterios de Exclusión

- Gestante que llegue al puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza por alguna urgencia.
- Gestante atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza que no desee ser parte de la investigación.
- Gestante que no es atendida en el Puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza sin importar el grado de instrucción que tenga.

4.3 Definición y Operacionalización de Variables

4.3.1 Variable independiente: Acciones de Prevención y Promoción de la Salud

Definición conceptual: Son aquellas intervenciones que están orientadas a mejorar las condiciones de vida de las personas para lograr que se mantengan en óptimas condiciones de salud (31).

Definición operacional: La promoción y prevención de la salud como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

- **Nivel de Promoción y prevención de la salud bajo:** si obtiene de 30 a 50 puntos.
- **Nivel de Promoción y prevención de la salud medio:** si obtiene de 51 a 70 puntos.
- **Nivel de Promoción y prevención de la salud alto:** si obtiene de 71 a 90 puntos.

4.3.2 Variable dependiente: Estilos de Vida

Definición conceptual: Son un conjunto de conductas que realizan las personas con relación a su salud, lo cual está determinado por las elecciones de acciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida (32).

Definición operacional: El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:

- **Estilo de vida no saludable:** si obtiene de 25 a 74 puntos
- **Estilo de vida saludable:** si obtiene de 75 a 100 puntos

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnicas:

En la investigación se empleó como técnica la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos de recolección de datos:

En la investigación se empleó 2 instrumentos para la recolección de datos, estos se detallan a continuación:

Instrumento 01: Acciones de promoción y prevención de la salud

Este instrumento fue elaborado en base al aplicado en la Encuesta

demográfica de Salud Familiar – Endes 2018 y adaptado al presente estudio de investigación. En su estructura consta de dos partes: Instrucciones y contenido, dentro del cual se consideran 30 ítems relacionados a la práctica de actividades preventivas promocionales de la salud en las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, los que a su vez se dividen en 7 ejes temáticos, los cuales son:

- Alimentación: 05 ítems
- Actividad física: 04 ítems
- Responsabilidad en salud: 05 ítems
- Salud sexual y reproductiva: 04 ítems
- Higiene: 05 ítems
- Salud bucal: 03 ítems
- Salud emocional: 04 ítems

El puntaje para cada una de las respuestas es: Si= 03 puntos, A veces = 02 puntos y No = 01 punto. El resultado final se obtiene de la suma de cada una de las respuestas, de esta manera se puede obtener un resultado mínimo de 30 puntos y un resultado máximo de 90 puntos de la siguiente manera:

Nivel de promoción y prevención de la salud bajo: Si se obtiene un puntaje de 30 a 50 puntos

Nivel de promoción y prevención de la salud medio: Si se obtiene un puntaje de 51 a 70 puntos

Nivel de promoción y prevención de la salud alto: Si se obtiene un puntaje de 71 a 90 puntos

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

La validez es el grado en que el instrumento mide realmente la variable que pretende medir, sirviendo para el propósito que ha sido elaborado. Para el presente instrumento se utilizó la prueba binomial de juicio de expertos conformados por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar. Para calcular el grado de acuerdo entre los expertos se utilizó la metodología del coeficiente de Kappa, con la premisa que existe un acuerdo entre investigadores si $K > 0$ (Landis y Koch). Luego del análisis respectivo, el grado de concordancia entre los mismos fue de $k = 0.715$, lo que concluye que el instrumento es considerablemente válido.

Además, este instrumento fue sometido a una prueba piloto, la cual permitió evaluar la correcta redacción de los ítems, su comprensión, practicidad y tiempo estimado indicado para su aplicación. Con los datos obtenidos se procedió a realizar la prueba estadística Alfa de Crombach en donde $\alpha > 0.50$, para confirmar su confiabilidad. (Anexo 03).

Instrumento 02: Estilos de vida

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este instrumento estuvo conformado por 25 ítems dividido en 6

dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentó 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

- Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6
- Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8
- Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12
- Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16
- Autorrealización: 17,18 y 19
- Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son:

Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos.

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto

A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificará de la siguiente manera:

Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos

Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación. (Anexo 04).

4.5 Plan de análisis:

Procedimientos de la recolección de datos:

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

- Se coordinó con la jefe del puesto de salud “Pueblo Libre”, La Esperanza, para solicitar el permiso para realización del proyecto de investigación en el establecimiento.
- Se coordinó con la licenciada encargada del servicio de obstetricia del puesto de salud “Pueblo Libre”, para que proporcione el acceso a la base de datos del registro de gestantes atendidas en el establecimiento y a su vez establecer la fecha de inicio de las encuestas a las gestantes.

- Una vez establecida la fecha de inicio para las encuestas, se procedió a iniciar con las encuestas vía telefónica, llamando a cada una de las gestantes del puesto de salud “Pueblo Libre” para la realización de las encuestas.
- Al contestar la llamada telefónica se procedió a la presentación de la investigadora, se informó a la gestante los fines del proyecto de investigación garantizando la confiabilidad, reserva y anonimato de los datos obtenidos pidiendo su autorización para dar inicio a la encuesta.
- Finalmente, el instrumento fue aplicado a las gestantes con un tiempo de 20 minutos.

Análisis y Procesamiento de los datos:

Para la presente investigación se realizó el análisis descriptivo mediante tablas de frecuencias/ porcentaje y promedio/ desviación estándar según tipo de variable con sus respectivos gráficos. Asimismo, para el análisis correlacional con el fin de cada variable perteneciente a los factores sociodemográficos asociado con el comportamiento de la salud. Se utilizó el estadístico Chi cuadrado según el tipo de corresponda, presentando el p-valor con un nivel de confianza del 95% para el procesamiento y análisis de datos fueron ingresados a una base de datos software estadístico IBM para ser exportados a una base de datos en el software SPSS Statistics 24.0.

4.6 Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “Pueblo Libre” – LA ESPERANZA, 2020	¿Existe relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre”– La Esperanza, 2020?	• Conocer la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020.	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer el nivel de prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza,2020. • Describir los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de Investigación: Cuantitativa. • Nivel de Investigación Correlacional y de corte transversal. • Diseño de Investigación: Explicativa no experimental. • Tipo: La investigación es de tipo cuantitativo. • Nivel: El nivel de la investigación será correlacional de corte transversal.

4.7 Principios éticos

Los principios éticos son criterios de decisión fundamentales de la persona, debido que son responsables de saber entre cosas que se deben hacer y las que no en su deber profesional. Es por ello que toda investigación se guía de los siguientes principios éticos, establecidos en el código de ética (33) (34).

- **Beneficencia no maleficencia:** Se aplicó el cuestionario a las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, indicándoles que es anónima y la información obtenida será solo para fines de la investigación.
- **Protección a las personas:** Toda la información recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza.
- **Justicia:** Se informó a las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio.
- **Libre participación y derecho a estar informado:** Solo se trabajó con las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo Libre” – La Esperanza, que aceptaron voluntariamente participar en la presente investigación.
- **Integridad científica:** La investigación se trabajó de manera honesta y precisa con cada uno de los datos y resultados obtenidos permitiendo también que se realice una evaluación que pruebe que es original y no producto de falsificación o plagio.

V. RESULTADOS

5.1 Resultados

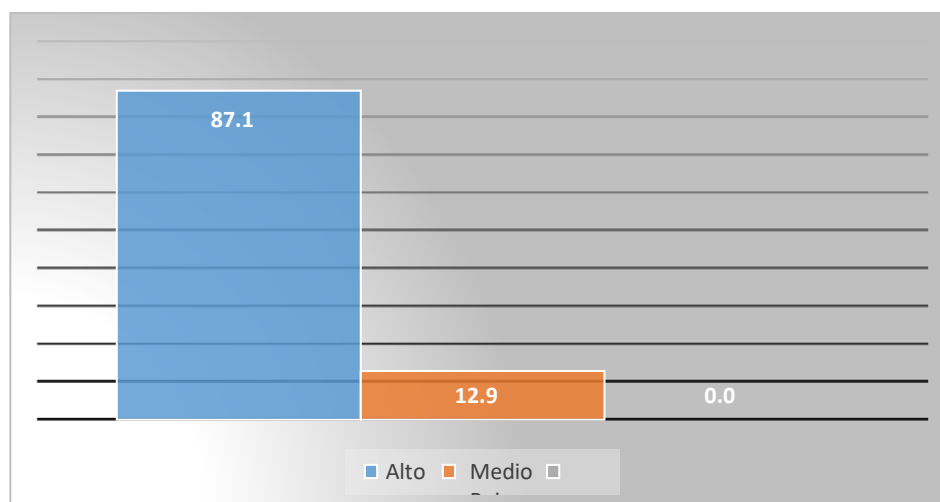
5.1.1 Prevención y promoción de la salud

TABLA 1: Prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo libre”– La Esperanza, 2020.

Nivel de Prevención y Promoción de la Salud	n	%
Alto	61	87,1%
Medio	9	12,9%
Bajo	0	0,0%
Total	70	100,0%

Fuente: Cuestionario sobre Prevención y promoción de la salud elaborado por Endes 2018. Aplicado a las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza, 2020.

GRÁFICO DE LA TABLA 1: Prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo libre”– La Esperanza, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre Prevención y promoción de la salud elaborado por Endes 2018.

5.1.2 Estilo de vida

TABLA 2: Estilo de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud

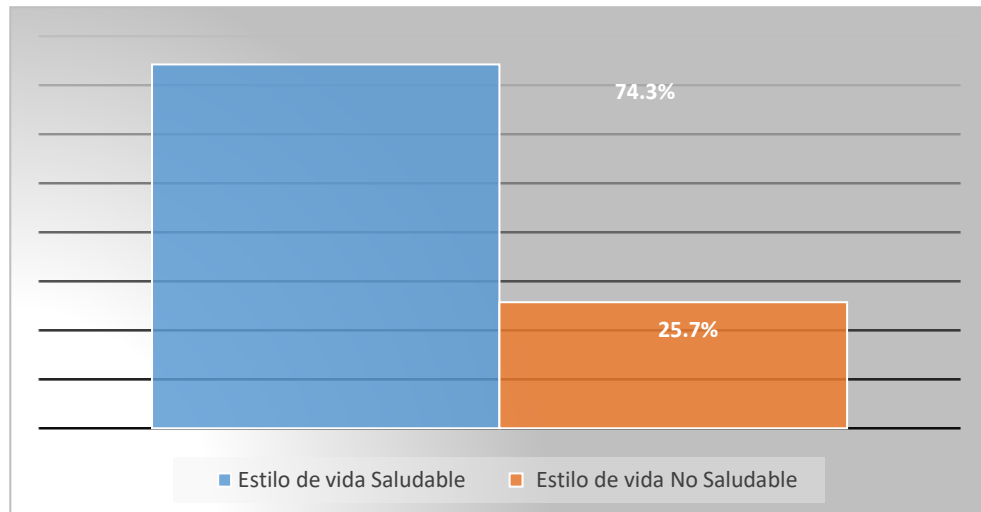
“Pueblo libre”– La esperanza, 2020.

Estilo de vida	n	%
Estilo de vida Saludable	52	74,3%
Estilo de vida No Saludable	18	25,7%
Total	70	100,0%

Fuente: Cuestionario de Estilos de vida. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R. Aplicado a las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza, 2020.

GRÁFICO DE LA TABLA 2: Estilo de vida de las gestantes atendidas en

el puesto de salud “Pueblo libre”– La esperanza, 2020.



Fuente: Cuestionario de Estilos de vida. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R.

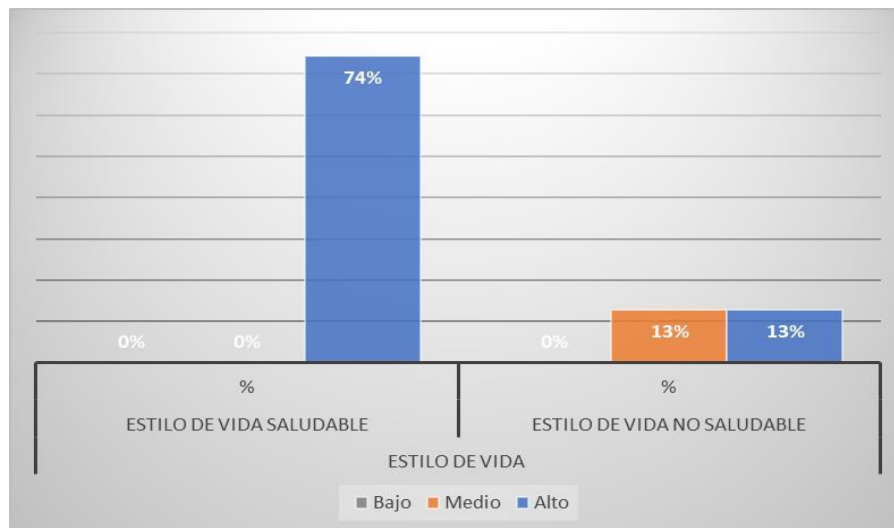
5.1.3 Prevención y promoción de la salud relacionado al estilo de vida

TABLA 3: Prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo libre”– La esperanza, 2020.

NIVEL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	ESTILO DE VIDA						CHI CUADRADO
	Estilo de vida Saludable		Estilo de vida No Saludable		Total		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	chi calculado 29.83606557
Medio	0	0%	9	13%	9	13%	chi tabla 5.991464547
Alto	52	74%	9	13%	61	87%	sí existe relación entre las variables
Total	52	74%	18	26%	70	100%	

Fuente: Cuestionario sobre Prevención y promoción de la salud elaborado por Endes 2018. Cuestionario de Estilos de vida. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R. Aplicado a las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza, 2020.

GRÁFICO DE LA TABLA 3: Prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “Pueblo libre”– La esperanza, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre Prevención y promoción de la salud elaborado por Endes 2018. Cuestionario de Estilos de vida. Elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R.

5.2 Análisis de resultados:

A continuación, se presenta el análisis de los resultados según las variables de la prevención y promoción de la salud y la variable de los estilos de la vida de las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza, 2020.

Tabla 1:

En este caso en el nivel de prevención y promoción de la salud de las gestantes atendidas en el Puesto de salud “Pueblo Libre” - La Esperanza se pudo observar que el 87,1% de las gestantes tiene un nivel de prevención y promoción de la salud alto y el 12,9% presentan un nivel de prevención y promoción de la salud medio. Además de encontrarse que un 0% presenta un nivel de prevención y promoción de la salud bajo.

En la investigación Factores sociodemográficos y Acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y Apoyo social del adulto. Asentamiento Humano – Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote_2019 realizada por Paz E. (35), podemos encontrar resultados similares debido a que en sus resultados se observó que del 100% de los adultos del Asentamiento Humano – Villa Magisterial II Etapa, Nuevo Chimbote; 100% sus acciones son adecuadas de prevención y promoción y el 0% son inadecuadas.

Así mismo en la investigación Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019 realizada por Ramos J. (36), podemos encontrar resultados similares debido a

que en sus resultados se observó que del 100% de los adultos del Pueblo Joven la Unión Sector 24, el 50,6% llevan una adecuada prevención y promoción de la salud, sin embargo, el 49,4% tienen una inadecuada prevención y promoción de la salud.

Melgarejo P. (37), en su investigación Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol_Nuevo Chimbote, 2019, se encontró resultados similares debido a que del 100% de adolescentes del Asentamiento Humano Villa Sol_ Nuevo Chimbote el 51,0% cuenta con buenas acciones de prevención y promoción y el 49,0% tienen malas acciones de prevención y promoción.

Por lo contrario, podemos diferir con la investigación Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” sector 25 _Chimbote, 2019 realizada por Medina R. (38), donde se encontró que del 100% de los adultos del Pueblo Joven “La unión” sector 25 de Chimbote, el 56.7%, se encontró que más de la mitad tienen acciones de prevención y promoción de la salud inadecuadas y el 43% y porcentaje considerable tienen acciones de prevención y promoción de salud adecuadas.

De mismo modo diferimos en los resultados con la tesis Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. Realizado por Huaman

J. (39), donde se muestra que del 100% de las personas adultas que viven en el Asentamiento Humano Ricardo Palma y que participaron en el estudio, el 51% tienen acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud y el 49% tienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud.

También en la tesis Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven Porvenir “B” Sector 12 _ Chimbote, 2019, realizada por Medina R. (40), Diferimos en los resultados puesto que del 100% de los adultos del Pueblo Joven Porvenir “B” Sector 12, el 53% no tiene prevención y promoción de la salud, y el 47% tiene prevención y promoción de la salud adecuada.

La promoción de la salud es un conjunto de actividades conducidas a reducir la carga de morbilidad de las personas existiendo de esta forma una gran relación entre la salud, el desarrollo humano y económico con la promoción de la salud. Además, la promoción de la salud se considera esencial para alcanzar objetivos sanitarios nacionales e internacionales a nivel de salud debido a que esta involucra individuos, familia y comunidad asegurando así un proceso de cambio y control de su propia salud en cada individuo (41).

En la presente investigación se muestra que las gestantes atendidas en el puesto de salud Pueblo Libre la esperanza, en su mayoría presenta un nivel de prevención y promoción de la salud alto, esto se debe a la etapa de vida que están atravesando y al tener bajo su responsabilidad la vida de un nuevo ser, lo cual ayuda a que las gestantes tomen medidas apropiadas para fomentar una buena salud tanto de ellas como del feto, sin importar la edad que la madre tenga el

tener una vida dentro de ella hace que esta tome decisiones adecuadas para su salud por lo que hace de mucha importancia la prevención y la promoción de la salud para llegar al término de su gestación sin correr ningún riesgo.

Tabla 2:

En cuanto a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud pueblo libre la esperanza se pudo observar que el 74,3% tiene un estilo de vida saludable y el 25,7% tiene un estilo de vida no saludable.

Se pudo observar resultados similares en la investigación realizada por Segura I. (42), Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adolescentes de niños menores de 5 años atendidos. Puesto de Salud La Unión - Chimbote, 2012. Donde en relación a los estilos de vida la se muestra que del 100% de las madres adolescentes de niños menores de 5 años que participaron en el estudio, el 81,0% presenta estilo de vida saludable mientras que el 19,0% tiene un estilo de vida no saludable.

Así mismo en la tesis Estilo de vida y factores biosocioculturales de la gestante adulta. Servicio de obstetricia – Hospital Regional Docente de Trujillo, 2011. realizada por Neira W. (43), se evidencia la distribución porcentual en las usuarias del servicio de obstetricia del Hospital Regional Docente de Trujillo, según la variable de estilo de vida, en la cual se observa que la mayoría de las usuarias presenta un estilo de vida saludable en un 86.8%, y un 13.2% presenta un estilo de vida no saludable.

En la tesis Estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta del Caserío Palominos– Tambogrande –Piura,2012 realizada por Chavez L.

(44), se pudo encontrar resultados similares por sus resultados encontrados donde el 100% de mujeres encuestadas el 56,1% de las mujeres adultas jóvenes tienen estilos de vida saludable, mientras que el 43,9% tienen estilos de vida no saludable.

En cuanto a los resultados encontrados por Vilchez W. (45), en su investigación Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en el Asentamiento humano barrio Monteverde - Chulucanas -Piura, 2013 podemos diferir con nuestros resultados debido a que se reporta que el 3,0% de las adultas tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 97,0% tienen un estilo de vida no saludable.

Así mismo en la tesis “Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. Pueblo Joven Pensacola, Chimbote, 2014” realizada por Olivera L. (46), difiere de nuestros resultados debido a que del 100% de las madres adultas existe un 63,89% con estilo de vida saludable y el 36,11% con estilo de vida no saludable.

También en la tesis Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en la mujer adulta en el Asentamiento Humano Miraflores Alto - Chimbote, 2013 realizada por Reyna E. (47), publicada en 2015, podemos diferir debido a que los resultados encontrados fueron del 100% de personas mujeres adultas que participaron en el estudio, el 37,12% tienen un estilo de vida saludable y un 62,88% no saludable.

Los estilos de vida son un conjunto de acciones donde cada persona o familia toma una decisión diaria sobre hábitos que beneficien o perjudiquen su salud, es por eso que los estilos de vida han sido considerados factores

determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, siendo estos un componente importante de intervención para promover la salud debido a que esta se crea en la vida cotidiana (48). Los estilos de vida pueden ser dos: Estilo de vida saludable y el estilo de vida no saludable, siendo el primero el más beneficioso para la salud debido a que engloba una serie de hábitos y comportamientos orientados a tener una vida sana evitando todo tipo de excesos (49). El tener un estilo de vida saludable resulta muy beneficioso para la salud debido a que nos ayuda a mantener una vida activa aumentando nuestro bienestar y calidad de vida; es decir nos ayuda a vivir más y mejor (50)

Al observar y analizar los resultados de la presente investigación se pudo observar que en su mayoría de las gestantes tienen un estilo de vida saludable, lo cual se debe a la importancia que le dan las gestantes al mantenimiento de su salud en esta etapa de vida haciendo y respetando las recomendaciones dadas por su obstetra y al mismo tiempo buscando información para que ellas puedan ponerlas en práctica y así mantener su salud en un estado óptimo.

Tabla 3:

En cuanto a la prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud “pueblo libre”– la esperanza, se observó que el 74% tiene un nivel de prevención y promoción de la salud alto relacionado a un estilo de vida saludable, mientras que un 13% de las gestantes tiene un nivel de prevención y promoción de la salud medio relacionado con un estilo de vida no saludable y un 13% tiene un nivel de prevención y promoción de la salud alto relacionado con un estilo de vida no saludable; mientras tanto se observó que un 0% presenta un nivel de promoción y

prevención de la salud bajo relacionado a un estilo de vida saludable y no saludable donde al realizar la prueba de chi cuadrado se observó que si existe relación entre las variables.

En los resultados de Medina R. (38), en su investigación Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La Unión” sector 25 _Chimbote, 2019 encontramos resultados similares debido a que se observó en la prueba del Chi Cuadrado entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida dieron como resultados $X^2=14,86$ y p-valor =0,0001, siendo el valor ($p<0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambos variables.

De la misma forma encontramos resultados similares en la investigación Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019 realizada por Ramos J. (36), donde en sus resultados de la prueba del Chi Cuadrado entre prevención y promoción de la salud y estilos de vida dieron como resultados $X^2 = 4,30$ y pvalor = 0,038, siendo el valor ($p<0,05$), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambos variables.

Febre T. (51) en su tesis Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019. Encontró resultados similares en la prueba del Chi cuadrado dando como resultado para las variables prevención y promoción de la salud y estilos de vida

dieron como resultado $X^2 = 14.53$ y $p\text{-valor} = 0.00013764$, siendo el $p\text{-valor}$ menor a 0.05 por lo cual existe una relación significativa entre ambas variables.

En la tesis realizada por Huaman J. (39), podemos diferir con nuestro resultado debido a que en los resultados mostrados en la prueba de Chi cuadrado se dio a conocer al realizar el análisis de relación con el estadístico Chi cuadrado de la prevención y promoción de la salud con el estilo de vida se reportó que $X^2 = 31,49$ y $p = 2,009$ no son significativos ($p < 0.05$), no existe relación entre ambas variables.

Al relacionar estilos de vida y promoción de la salud en la tesis Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol_Nuevo Chimbote, 2019 de Melgarejo, P., según el análisis estadístico del Chi cuadrado se reportó que $\chi^2 = 2,53$ y $P = 0,112$ mostrando ser significativos ($p < 0.05$). Con esto se da a conocer que no existe relación entre ambas variables. Por lo que podemos diferir con el resultado obtenido (37).

Reyes, C., al relacionar las variables de estilo de vida y promoción de la salud en su tesis Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente. Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II _ Chimbote, 2019, encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas en los adolescentes. Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II ya que los resultados son menores a $p < 0,05$. Por lo cual diferimos con los resultados (52).

La relación entre los estilos de vida y la promoción de la salud es muy notoria debido a que gracias a la relación de estos se mejoran o no algunos aspectos de nuestra salud modificando de cierto modo el proceso salud-enfermedad, lo cual también permite en las personas una mejor comprensión de cómo está ligado su estilo de vida con la prevención de las enfermedades (53).

Según los resultados encontrados en la presente investigación podemos observar mediante la prueba de Chi cuadrado que ambas variables están relacionadas y ambas repercuten la una sobre la otra promoviendo así un estado de salud óptimo para las gestantes y el producto. Dando a notar de esta manera el buen trabajo del puesto de salud en sus actividades de promoción de la salud hacia las gestantes y observando de esta manera el interés de las gestantes en participar en cada una de ellas aprendiendo en estas como mantener su salud en buen estado para poder llegar al término de su gestación sin alguna complicación que perjudique el bienestar y la salud tanto de ellas como de sus fetos.

VI. CONCLUSIONES

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo se logró llegar a las siguientes conclusiones.

- Según los resultados encontrados se concluyó que la prevención y promoción de la salud en la mayoría de las gestantes se encuentra en un nivel alto, por lo cual el puesto de salud debe seguir en la ardua labor de incentivar a las gestantes a que participen de programas educativos para fomentar el cuidado de su salud por sí mismos.
- En los estilos de vida se concluye que, en su mayoría las gestantes cuentan con un estilo de vida saludable evitando de esta manera riesgos en su embarazo, pese a eso se encontró que un pequeño porcentaje de gestantes llevan un estilo de vida no saludable acorde a su embarazo por lo cual el personal de salud debe poner mayor énfasis en las sesiones educativas sobre este tema para lograr llegara todas las gestantes y así evitar compromisos de salud perjudiciales tanto para la madre como para el producto.
- En relación a las variables prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida se concluye mediante la prueba de chi cuadrado que si existe relación entre ambas variables debido a que una repercute directamente sobre la otra, por lo tanto se recomienda al puesto de salud promover campañas de salud que incentiven a las gestantes poner mas cuidado en su estilo de vida fomentando la promoción de la salud en cada una.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

- Difundir de manera oportuna los resultados de la investigación a las autoridades responsables del puesto de salud pueblo libre, para que de esta manera se puedan promover estrategias educativas para aquellas gestantes que les falta mejorar sus estilos de vida.
- Promover la realización de otros estudios de investigación en el puesto de salud teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación para que permitan explicar a profundidad la problemática de los estilos de vida las gestantes del puesto de salud pueblo libre.
- Incentivar a futuros profesionales de la salud que se encuentren realizando trabajos de investigación a que realicen estudios similares en diferentes lugares para de esta manera conocer la realidad de las gestantes en distintas zonas del Perú y analizar como el medio geográfico influye en los estilos de vida y la promoción de la salud en las gestantes de diferentes lugares.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.OMS. Definición de salud. [Página de Internet]. 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#>
- 2.Sanitas. La evolución del concepto de salud. [Internet]. 2018. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html>
- 3.OPS. ¿Qué es la promoción de la salud? [Página de Internet]. 2016. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20constituye%20un%20proceso%20pol%C3%ADtico%20y,Carta%20de%20Ottawa%20\(OMS\).](https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20constituye%20un%20proceso%20pol%C3%ADtico%20y,Carta%20de%20Ottawa%20(OMS).)
- 4.OMS. La prevención es la mejor opción para hacer frente a las enfermedades no transmisibles. [Página de Internet]. Actualizado en 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/prevention-is-best-option-to-tackle-noncommunicable-diseases>
- 5.OMS. Embarazo. [Página de Internet]. 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/pregnancy/es/>
- 6.Changoluisa, E. Características y cuidados de la mujer embarazada. SlideShare. [Internet]. Actualizado 2020. [Acceso el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/elianachangoluisa/exposicion-pal->

slideshare

7. Mejor con Salud. Factores de riesgo durante el embarazo. [Página de Internet]. 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/factores-riesgo-durante-el-embarazo/>
8. Guevara E. ESTADO ACTUAL DE LA MORTALIDAD MATERNA EN EL PERÚ. Vol. 5 Núm. 2. 2016. Revista Peruana de investigación materno perinatal. [Revista en internet]. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <https://investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe/index.php/rpinmp/article/view/155>
9. SIAL. Distrito De La Esperanza. [Página de Internet]. 2015. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: <http://sial.segat.gob.pe/mapas/distrito-esperanza>
10. Albuquerque L. De Holanda L. Bezerra J. Bernardo J. Lopes L. Ferreira R. Batista A. Estilo de vida de gestantes atendidas na atenção primária à Saúde de uma capital Brasileira [Tesis en internet]. Fortaleza, Ceará. Universidade Estadual do Ceará Brasil. 2017. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6170/pdf>
11. Román M. Modificación de los estilos de vida durante la gestación. [Tesis en internet]. Tesis doctoral para aspirar al título de doctora. Granada. Universidad de Granada. 2017. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en: [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/50921/2887366x.pdf?sequence=4 &isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/50921/2887366x.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

12. Salgado G. Bello L. Morales H. Morales Bello H. Factores biopsicosociales del embarazo en la adolescencia. Manzanillo 2018. [Tesis en internet]. Granma, Cuba. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. 2020. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v24n2/1028-4818-mmed-24-02-247.pdf>
13. Fernández D. Estilo de vida y factores socioculturales en la adolescente gestante usuaria del centro de salud José Leonardo Ortiz, Chiclayo 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciado en enfermería. Pimentel. Universidad Señor de Sipán. 2019. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6361>
14. Palma M. Zevallos N. “Asociación de estilos de vida y factores biosociales con el estado nutricional en adolescentes primigestas atendidas en el centro de salud Ciudad de Dios – Cono Norte, Yura”. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en nutrición humana. Arequipa. Universidad nacional de San Agustín de Arequipa. 2019. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10327/NHpachma%26zechng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Castro E. Feijoo A. Conductas sexuales y estilos de vida en gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Regional II-2 Jose Alfredo Mendoza Olavarria Tumbes 2018. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título profesional de licenciados en obstetricia. 2018. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/227/TE SIS%20-%20CASTRO%20Y%20FEIJOO.pdf>

16. Bustamante L. Estilos de Vida como Determinantes de la Salud en las Gestantes que Acuden a los Consultorios de Ginecología y Obstetricia del Hospital Jerusalén - La Esperanza, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Trujillo. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 01 de mayo del 2020]. Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_64fb8e9a433737182069928c964f92a5

17. Cruzado J. Estilo de Vida Materno y Bajo Peso del Recién Nacido. Hospital Víctor Lazarte Echegaray. [Tesis en internet]. Tesis para obtener el título profesional de Especialista en Cuidados Intensivos – Neonatología. Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo. 2015. [Acceso el 02 de mayo del 2020]. Disponible en:

<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11703/2E536.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Lau S. Determinantes de la salud en gestantes adultas que acuden al consultorio ginecológico O&B GYN _Trujillo, 2020. [Tesis en internet]. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en enfermería. Trujillo. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 02 de mayo del 2020]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20050/ADULTA_GESTANTES_LAU_SANCHEZ_SUNNY_ALEJANDRA.pdf?sequence

e=1&isAllowed=y

19. Sites. Teorías Fundamentos. Nola Pender. [Internet]. España. 2016. [Fecha de Acceso 02 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://sites.google.com/site/teoriasfundamentos/nola-pender>
20. Cajal A. Nola Pender: Biografía y Teoría de la promoción de la salud. Lifeder. [Internet]. 2020. [Fecha de Acceso el 2 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
21. El Cuidado. Nola Pender. [Internet]. Actualizado en 2020. [Fecha de Acceso 02 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
22. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ.* [Internet]. 13 de abril de 2018 [citado 02 de mayo de 2020];8(4). Disponible en: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
23. Villar M. Factores que determinan la salud: importancia de la prevención. Lima 2011. SciELO Perú. [Artículo de opinión en línea]. Actualizado en 2018. [Acceso 4 de mayo del 2020]. URL Disponible en: www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011
24. Sociedad Argentina de Cardiología. Factores Determinantes de la salud. [Artículo en línea]. 2017. [Acceso 4 de mayo del 2020]. URL Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores->

determinantes-de-la-salud.pdf

25. Investigación en los estilos de vida y sus implicaciones para la promoción de la salud. DETERMINANTES DE LA SALUD. MODELOS Y TEORÍAS DEL CAMBIO EN CONDUCTAS DE SALUD. [Artículo en línea]. ENCDES DEL CAMBIO. Actualizado en 2018. [Acceso 4 de mayo del 2020]. URL Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
26. PAHO. La Malaria y los determinantes de la Salud. [Artículo en línea]. 2012. Actualizado en 2016. [Acceso 4 de mayo del 2020]. URL Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Presentacion-Malaria-Determinantes-Salud-Carter-19-Marzo-2012.pdf>
27. Hidruogo J. Diseños de Investigación Científica para constatar hipótesis. SCRIBD. [Internet]. 2015. [Acceso 5 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/267223583/3-4-DISENOS-DE-INVESTIGACION-Pdf>
28. ConceptoDefinición. Definición de Cuantitativo. [Internet]. 2011. Actualizado 2018. [Acceso 5 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/cuantitativo/>
29. Siddhart. K. Estudio Correlacional. Explorable. [Internet]. 2019. [Acceso 5 de mayo del 2020]. URL disponible en: <https://explorable.com/es/estudio-correlacional>
30. QuestionPro. Que es un estudio transversal. [Internet]. 2019. [Acceso 5 de mayo del 2020]. URL disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

31. Coomeva EPS. ¿Qué es Promoción y Prevención? [Internet]. 2016. [Acceso el 7 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://cms.coomewa.com.co/publicaciones.php?id=9663>
32. Doktuz. Estilos de vida saludable. [Internet]. 2017. [Acceso el 7 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
33. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Código de Ética para la investigación. 2019. [citado 28 de septiembre del 2020].
34. Ciar D. Los principios éticos. SlideShare. [Internet]. 2015. [Acceso el 7 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/dannyciar/los-principios-eticos>
35. Paz E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano – Villa magisterial II etapa, Nuevo Chimbote_2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 19 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19515>
36. Ramos J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven La Unión Sector 24 _Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso

el 23 de julio del 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19292>

37. Melgarejo P. Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente del Asentamiento Humano Villa Sol_Nuevo Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 23 de julio del 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19964>
38. Medina R., Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo joven “La unión” Sector 25 _Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 19 de julio del 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/21209>
39. Huaman J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Asentamiento Humano Ricardo Palma_Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 23 de julio del 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/20017>
40. Medina R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y

promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven Porvenir “B” Sector 12 _ Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 23 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19247>

41. Ministerio de salud. Promoción de la salud. 2018. [Libro en internet]. [Citado el 11 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/279697-promocion-de-la-salud>

42. Segura I. Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adolescentes de niños menores de 5 años atendidos. Puesto de Salud La Unión - Chimbote, 2012. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2015. [Acceso el 22 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/506>

43. Neira W. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la gestante adulta. Servicio de obstetricia – Hospital Regional Docente de Trujillo, 2011. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Trujillo. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2015. [Acceso el 22 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/1784>

44. Chavez L. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta del Caserío Palominos– Tambogrande –Piura,2012. [Tesis en internet].

- Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Piura. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2015. [Acceso el 22 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/735>
45. Vilchez W. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en el Asentamiento humano Barrio Monteverde - Chulucanas -Piura, 2013. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Piura. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2018. [Acceso el 19 de julio del 2021]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_ed80371cc79bfa456755e3e5b89833e
46. Olivera L. Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. Pueblo Joven Pensacola, Chimbote, 2014. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2016. [Acceso el 22 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/3790>
47. Nuñuvero K. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en la mujer adulta en el Asentamiento Humano Miraflores Alto - Chimbote, 2013. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2015. [Acceso el 22 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/1773>
48. Instituto de nutrición de centro América y Panamá. Guía de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). [Internet]. 2016. [Acceso el 11 de julio de 2021].

Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt>

49. IRIS PAHO. Guía de entornos y estilos de vida saludables. [Internet]. 2016. [Acceso el 11 de julio de 2021]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. Ministerio de sanidad. Estilos de vida saludable. [Internet]. 2020. [Acceso el 19 de julio de 2021]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/beneficiosSalud/home.htm>
51. Febre T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 26 _Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 23 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19906>
52. Reyes C. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida y apoyo social del adolescente. Pueblo Joven Miraflores Alto Zona II Sector II _ Chimbote, 2019. [Tesis en internet]. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2020. [Acceso el 23 de julio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19379>

53. Espinosa L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. SciELO. [Revista en Internet]. 2015. [Fecha de Acceso el 23 de julio de 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009

ANEXO 01

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	AÑO 2020 - I				AÑO 2020 - II				AÑO 2021 - I				AÑO 2022 I			
	ABR	MA Y	JUN	JUL	SEP	OCT	NOV	DIC	ABR	MA Y	JUN	JUL	FEB	MAR	ABR	MAY
1 Elaboración del Proyecto																
2 Presentación y aprobación del proyecto																
3 Recolección de datos a partir de la metodología propuesta																
4 Procesamiento de los datos																
5 Análisis estadístico																
6 Interpretación de los resultados																
7 Análisis y discusión de los resultados																
8 Redacción del pre informe final																
9 Presentación del pre informe final																
10 Aprobación del Pre informe																
11 Realización de informe final																
12 Presentación de informe final																
13 Elaboración del artículo científico																

ANEXO 02

ESQUEMA DE PRESUPUESTO

	UNIDAD	CANT.	COSTO PROMEDIO (S/)	Costo total (S/)
1. BIENES				
<ul style="list-style-type: none"> • Material de escritorio <ul style="list-style-type: none"> ✓ Papel A4 ✓ Lapiceros ✓ Folder ✓ Corrector ✓ Engrapadores ✓ Tinta de impresora • Equipo de protección <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcohol en gel ✓ Guantes desechables ✓ Lentes de protección ✓ Mascarilla 				
	Millar	2	11.00	22.00
	Unidades	5	0.50	2.50
	Unidades	2	0.50	1.00
	Unidad	1	1.00	1.00
	Unidad	1	10.00	10.00
	Unidad	1	15.00	15.00
	Unidad	10	10.00	10.00
	Pares	10	1.00	10.00
	Unidad	1	5.00	5.00
	Unidad	5	5.00	5.00
2. SERVICIOS				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movilidad ✓ Luz ✓ Internet 	Día	10	5.00	50.00
	Mes	4	30.00	120.00
	Mes	4	40.00	160.00
TOTAL				S/. 411.50



ANEXO 03

INSTRUMENTO 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD

Instrucciones:

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

Actividades que realiza:		Si (3pt)	A veces (2pt)	No (1pt)
Alimentación				
01	Consume frutas y verduras en su alimentación diaria			
02	Evita acudir a locales de comida rápida			
03	Conoce el valor nutricional de los alimentos que consume			
04	Tiene un horario regular para consumir sus alimentos			
05	Evita agregarle mayor cantidad de sal y azúcar a sus alimentos			
Actividad Física				
06	Cree que la actividad física favorece a la salud			
07	Prefiere caminar o usar bicicleta que ir en autobús/micro a lugares cercanos			
08	Práctica deporte o alguna otra actividad física intensa			
09	Prefiere realizar alguna actividad física a estar sentado y descansar			

Responsabilidad en Salud				
10	Se informa a través de los medios de comunicación sobre las prácticas saludables y prevención de enfermedades			
11	Asiste a capacitaciones y sesiones educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente y entorno en el que vive			
12	Acude al médico para chequeos preventivos			
13	Evita las exposiciones prolongadas al sol			
14	Se realiza exámenes de laboratorio (colesterol, triglicéridos, hemoglobina, etc.) al menos una vez al año			
Salud sexual y reproductiva				
15	Evita mantener conductas sexuales de riesgo			
16	Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar			
17	Se realizó/ Considera importante los controles prenatales durante el embarazo			
18	Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año			
Higiene				
19	Solo consumo agua hervida o purificada			
20	Realiza su higiene personal diariamente			
21	Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas			
22	Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive			
23	Se lava las manos antes de consumir alimentos			
Salud bucal				
24	Se cepilla los dientes después de cada comida			
25	Acude al odontólogo periódicamente			
26	Se informa en prácticas de salud bucal			

	Salud emocional			
27	Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres			
28	Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles			
29	Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc)			
30	Duerme bien y se levanta descansado			

Gracias...



INSTRUMENTO 02

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

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

Instrucciones:

Estimado/a participante, la presente encuesta es de carácter confidencial y anónima; y tiene como propósito conocer su estilo de vida. Responda con sinceridad a cada uno de los ítems marcando con un aspa (X) en el recuadro que corresponda. Considerando que las opciones de respuesta son:

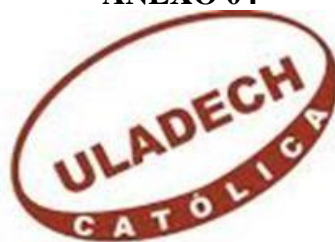
N: nunca V: a veces F: frecuentemente S : siempre

No.	Ítems	CRITERIOS			
		N	V	F	S
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.	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	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 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 adecuadamente 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 médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que 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

Gracias...

ANEXO 04



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO:

**“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES
ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE” – LA
ESPERANZA, 2020”**

Yo,

..... a
cepto

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.

El investigador 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 05



PS.PUEBLO LIBRE

“Año de la Universalización de La Salud”

Lic. Obstetra: Kareen Michelle Mejia Mego.

Jefe Del P.S Pueblo Libre:

Por el presente documento autorizo a la Estudiante de la facultad de Enfermería Karel Elizabeth Asmat Romero. Realizar el PROYECTO DE INVESTIGACION que llevará por título.

“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES
ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “Pueblo Libre” – La Esperanza, 2020”.

La Esperanza 30/07/2020



ANEXO 06

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio la autora del presente trabajo de investigación titulado: “ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL PUESTO DE SALUD “PUEBLO LIBRE” – LA ESPERANZA, 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 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 orientan 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 del autor y la propiedad intelectual. Así mismo, cumpro con precisar que este 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 obtuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asigno 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, trabajo bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos del 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 sea en versión físicas 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 oriente las normas Vancouver, previsto en la universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se forma el presente documento.

K.R.I. A

ASMAT ROMERO KAREL ELIZABETH