



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS
DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERÍA**

AUTORA

**COPITAN EVARISTO, SARITA VANESSA
ORCID: 0000-0002-9091-3633**

ASESORA

**ARANDA SANCHEZ, JUANA RENE
ORCID: 0000-0002-7745-0080**

**HUARAZ-PERÚ
2021**

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Copitan Evaristo, Sarita Vanessa

ORCID: 0000-0002-9091-3633

Universidad católica los ángeles de Chimbote, estudiante pregrado,
Huaraz, Perú

ASESORA

Aranda Sanchez, Juana Rene

ORCID: 0000-0002-7745-0080

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

JURADO

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

Estrada Yamunaque, Natalia

ORCID: 0000-0003-3667-6486

Castillo Figueroa, Nelly

ORCID: 0000-0003-2191-7857

FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Condor Heredia, Nelly Teresa

Presidente

Mgtr. Estrada Yamunaque, Natalia

Miembro

Mgtr. Castillo Figueroa, Nelly

Miembro

Dra. Aranda Sánchez, Juana Rene

Asesora

AGRADECIMIENTO

A mis padres Tito y Lola por brindarme todo su apoyo en cada paso que doy, por aquellos valores con los que fui educada y por haberme brindado una buena educación y sobre todo haberme dado un gran ejemplo de vida para nunca rendirme.

Quiero expresar mi gratitud eterna a Dios quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presente, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote Uladech, por confiar en mí y permitirme ser parte de esta familia universitaria.

Sarita Vanessa

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación la dedico con mucho cariño y amor a Dios que me dio la oportunidad de vivir y regalarme una familia con muchos valores.

Con mucho cariño a mis padres que me dieron la vida y han estado en todo momento a lado mío. Gracias, papá y mamá por darme una carrera profesional para mi futuro y por creer en mí en todo momento.

Sarita Vanessa

RESUMEN

El trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, con diseño no experimental de una sola casilla. Se planteó como objetivo general, Determinar la caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del Centro Poblado de Vicos-Carhuaz. La muestra estuvo conformada por 200 de las madres, para la recolección de datos se utilizó el instrumento de escala valorativa de likert 25 ítems y dividido en 6 dimensiones, mediante el empleo de las técnicas de llamada, los datos obtenidos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS/info/software versión 25.0. Resultado: se observó de las 200 madres que el 90,0% tienen un estilo de vida no saludable, el 79,0% tienen una alimentación no saludable, el 86,0% tienen un actividad y ejercicio no saludable, el 87,5% tienen un manejo de estrés no saludables, el 77,0% tienen un apoyo interpersonal no saludables, el 94,5% tienen una autorrealización no saludable, el 92,0% tienen una responsabilidad en salud no saludables y mientras que el 10,0% tienen un estilo de vida saludable, el 21,0% tienen una alimentación saludable, el 14,0% tienen un actividad y ejercicio saludable, el 12,5% tienen un manejo de estrés saludable, el 23,0% tienen un apoyo interpersonal saludable, el 5,5% tienen una autorrealización saludable y el 8,0 % tienen una responsabilidad en salud saludable. Se concluye que la mayoría de las madres presenta un estilo de vida no saludable y menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable.

Palabras claves: Estilos de vida, madres de los niños menores de cinco años.

ABSTRACT

The research work was quantitative, descriptive level, with one-box non-experimental design.. The general objective was to determine the characterization of the lifestyles of the mothers of children under 5 years of the Centro Poblado de Vicos-Carhuaz. The sample consisted of 200 of the mothers, for the data collection the likert 25-item rating scale instrument was used and divided into 6 dimensions, using the call techniques, the data obtained were processed in the statistical package SPSS / info/ software version 25.0. Result: it was observed of the 350 mothers that 90.0% have an unhealthy lifestyle, 79.0% have an unhealthy diet, 86.0% have an unhealthy activity and exercise, 87.5 % have unhealthy stress management, 77.0% have unhealthy interpersonal support, 94.5% have unhealthy self-realization, 92.0% have unhealthy health responsibility and while 10, 0% have a healthy lifestyle, 21.0% have a healthy diet, 14.0% have a healthy activity and exercise, 12.5% have a healthy stress management, 23.0% have a healthy interpersonal support, 5.5% have a healthy self-realization and 8.0% have a responsibility for healthy health. It is concluded that the majority of mothers have an unhealthy lifestyle and less than half have a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyles, Mothers of children under five years of age.

CONTENIDO

Título de tesis.....	i
Equipo de Trabajo.....	ii
Hoja de Firma Del Jurado Y Asesor.....	iii
Hoja de Agradecimiento	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Contenido.....	vii
Índice De Tablas.....	ix
Índice de Grafico.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA... ..	6
2.1 Antecedente	6
2.2 Bases teórico y conceptual de la investigación	11
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Diseño de Investigación	19
3.2 Población y Muestra	20
3.3 Definición y Operacionalización de Variables e indicadores	21
3.4. Técnicas e Instrumentos	23
3.5 Plan de Análisis	24
3.6 Matriz de Consistencia	25
3.7 Principios éticos.....	26
IV. RESULTADO	28
4.1. Resultados.....	28
4.2. Análisis de Resultados.....	34
V. CONCLUSIÓN	49
Aspecto Complementario	51
Referencia Bibliográfica	52
Anexo.....	62

ÍNDICE DE TABLA

	Pag.
TABLA 1	29
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 2	30
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 3	31
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 4	32
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 5	33
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 6	34
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	
TABLA 7	35
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.	

I. INTRODUCCIÓN

En Colombia según el organizador mundial de la salud, 2018 sus estados nutricionales de los niños menores de 5 años el 25% tiene desnutrición, por lo tanto, la causa de todas las muertes infantiles es por las consecuencias de alimentaciones no adecuados, es por eso que está creciendo la tasa de sobrepeso y obesidad ya que están asociadas a un grave problema de aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, cardiovasculares y diabetes. Los primeros años de la vida debe tener un proceso adecuado con la alimentación balanceada para que pueda tener un crecimiento normal, la educación de las madres, debe ser desarrolladamente para que puedan tener en cuenta la desnutrición en sus niños, ya que las madres no están preparando una alimentación variada o equilibrada(1).

Cerca de 9 millones de preescolares tienen desnutrición muy grave o deficiente en el tema de desarrollo como fisiológico y mentalmente. En Perú según ENDES la ingesta de macro y micro nutrientes es de 17,5 % de niños inferiores de cinco años. En el área rural con un 32,3 % y en una menor proporción en el área urbana con un 10,3%; los mayores índices de desnutrición en la provincia de Huancavelica con un 51,3 %, Cajamarca 36,1%, Loreto 32,3%, Junín encontramos un 24,6 %, entre otros y todos los problemas que se dan en los niños es por la falta de conocimiento de las madres en los estilos de vida (2).

Arrellano M, manifiesta que realizó un estudio donde se entrevistaron y evaluaron a madres peruanas sobre sus características de estilos de vida, Madres sofisticadas tienen una experiencia con los productos, donde manifestaron si tuvieran un 25% más de ingreso, lo destinarían a viajar el 29% y el 42% lo destinarían a ahorrar. Madres modernas, respondieron que el 24% se enfocarían en compras de equipamiento para

potencializar su hogar. Madres conservadoras son más tradicional y dedicada a su familia, el 25% se quieren enfocar en la remodelación de su vivienda y el 20% se dedicarían en el abastecimiento de su alimentación y bebidas. Madres austeras tienen la economía más baja, el 33% su principal preocupación es mejorar su vivienda, el 30% proporcionar la alimentación y bebidas y el 17% invertir en un negocio (3).

La desnutrición en los niños menores de 5 años, se define por falta de consumo de macronutriente y micronutrientes lo cual va repercutir en la parte fisiológica como tanto en el crecimiento, desarrollo y la parte cognitiva. Una buena alimentación debe estar conformado por los tres grupos que son protector, energético y constructor que será una ayuda adecuada para los niños, todos los alimentos que se le brinda no deben ser en exceso porque de esa manera podemos evitar las enfermedades en los niños menores de cinco años (4).

Es muy importante mejorar los estilos de vida de las madres para así poder disminuir la anemia en los niños, lo importante es dar sesiones educativas a las madres para que puedan tener una adecuada alimentación, ayudara a que el sistema inmunológico tenga defensas elevadas ya que ello permitirá un desarrollo adecuado y así no tendrá problemas en el futuro y así puede tener más fuerza y energía para que pueda ejercer sus actividades físicas durante el día (5).

También sabemos que la alimentación debe ser en los primeros años de vida para que pueda tener un adecuado crecimiento y desarrollo. Sin embargo, muchas veces las madres y los cuidadores de niños no tienen el conocimiento de la alimentación, que necesitan de acuerdo a las exigencias nutricionales. la alimentación debe ser variada o equilibrada que debe proporcionar la cantidad que requiere de energía y nutrientes que necesita diariamente el niño, por estar en la etapa de crecimiento y desarrollo rápido,

en la actualidad, el sobrepeso y la obesidad está aumentando en los niños menores de 5 años y eso se está convirtiendo en un problema especialmente en las aéreas urbanas o locales, que no es nada favorable en los niños, que están presentando desnutrición crónica, trastornos mentales, trastorno del crecimiento, físico y con bajo rendimiento escolar (6).

En realidad, se ve mucho que las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos, que está ubicado en el departamento de Ancash, en el lado oriental del callejón de Huaylas, dentro del distrito de Marcara, provincia de Carhuaz, que se encuentra a una altitud de 2,800 metros sobre el nivel del mar, está limitado por el sur: comunidad campesina Tupac Yupanqui de san miguel de Aco, por el norte: el rio Lejiacocha, por el este: distrito de chacas, por el o este: Purhuay. Cuenta con instituciones educación inicial, primaria, secundaria, cuenta con un establecimiento de salud que brinda al servicio de salud a toda la población de vicos que la mayoría de las personas cuentan con el seguro integral, también cuenta con un mercado pero que no está a servicio, con un auditorio municipal y está conformado por las siguientes autoridades: Alcaldía y Regidores, Juez de Paz, presidente del Comité de Vaso de Leche, programas juntos, programas de pensión 65, Qaliwarma (7) .

Los que Habitan son 4200 habitantes, actualmente la población de las madres con niños menores de cinco años se han registrado 350 habitantes del centro poblado de vicos, las madres que reciben del programa juntos son de 550, la población general se dedica a la agricultura, comerciantes, así para que puedan solventar sus gastos de la alimentación, vestimenta, salud y la educación, la mayoría de las personas predomina la religión católica, menos de la mitad son evangélicos y testigos de jehová. La fiesta patronal es en honor a la Virgen de las Mercedes de vicos cada 24 de setiembre de

cada año realizan con artistas, banda, shacshas, corrida de toros y los platos típicos son llunca de gallina, picante de cuy, pachamanca, chicharon con mote. Su idioma de la población que hablan es el español y quechua. El centro poblado de vicos cuenta con todos los servicios básicos como luz, desagüe, agua, actualmente la calle principal se encuentra asfaltada y sus calles aún se encuentran en trocha y cuenta con un estadio deportivo, iglesia. Por otro lado, cuenta con radio y servicios de Bitel, movistar cuales brinda una cobertura, cable de DIRECTV. Las enfermedades más comunes que afectan a los niños menores de cinco años son EDA, IRA, TBC, faringe amigdalitis, desnutrición y anemia (8).

Las madres de los niños menores de cinco años, se atienden en el puesto de salud de vicos, que está conformado con profesionales de la salud, con él doctor, Lic. Enfermería, odontología, técnico y trabajan las 12 horas y pueden atender emergencia y si es muy grave los refieren a Marcara al centro de salud o a Carhuaz al hospital virgen de las mercedes.

Frente a lo referido se considera necesaria la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos- Carhuaz- 2019?

Objetivo General: Determinar la caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos-Carhuaz- 2019.

Objetivos Específicos: 1. Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz, 2019. 2. Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud

de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz-2019.

El presente trabajo de investigación se justifica que es importante para la universidad porque permite a colaborar y dar a conocer el estudio de una manera objetiva la problemática de la salud. Se justifica en la carrera de enfermería que ayudara a contribuir en el cuidado de las madres sobre los estilos de vida y así poder extender su conocimiento de las madres para que puedan mejorar en diferentes problemas que puede presentar su estilo de vida. Este estudio ayudará a identificar a cada uno de los hábitos alimenticios y estilos de vida de las madres, de esta manera contribuirá con las prevenciones de las enfermedades y poder educar en los cambios que puedan ayudar a mejorar las condiciones que son desfavorables para la salud de las madres.

Para el profesional de enfermería es de suma importante identificar los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años que realizan en su vida diaria, el riesgo que pueden tener en la salud, es necesario que el personal de salud de énfasis sobre la promoción y prevención de los estilos de vida. También es muy importante para las autoridades locales, tanto nacionales referido al área de salud, con los resultados obtenidos de esta investigación pueden contribuir a identificar las características de salud y así poder trabajar ante los riesgos latente que se podrían presentar en las madres en su ciclo de vida

El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, con diseño no experimental de una sola casilla. Con una muestra de 200 madres. continuando con el procesamiento yanálisis, se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría de las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, tienen un

estilo de vida no saludable por la falta de conocimiento de los estilos de vida saludable y no saludable, porque el estilo de vida no saludable tienen factores de riesgo que le puede causar diversas enfermedades y el estilo de vida saludable puede evitar las enfermedades y que tenga una calidad de vida.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes:

A nivel internacional

Cabascango M, (9). En su investigación titulada, Identificar la relación entre del estado nutricional de los lactantes con la alimentación y estilos de vida de sus madres en el centro de salud N°1 Centro Histórico de la ciudad de Quito- Ecuador, 2018. Tuvo como objetivo relacionar el estado nutricional de los lactantes con la alimentación y estilos de vida de sus madres en el Centro de Salud N°1 Centro Histórico de la ciudad de Quito. El tipo de estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal y relacional, La muestra estuvo conformada por 54 madres. Se concluyo: El 25,93% de las madres realizan actividad física, eligiendo a la actividad física intensa por el 57,14%, con una frecuencia de 2 a 3 días a la semana y una duración de 31 a 60 minutos. El consumo de alcohol en madres en periodo de lactancia se presentó en el 1,85%, un 18,52% de consumo ocasional y el 98,15% no consume cigarrillo o tabaco.

Batioja W, (10). En su estudio de investigación titulada, Determinantes que influyentes en el estilo de vida alimenticia de niños y niñas de edad preescolar del Barrio 15 de marzo ubicado al sur de la Ciudad de Esmeraldas- Ecuador, 2018. Tuvo como objetivos determinantes influyentes en el estilo de vida alimentaria en niños de edad preescolar. El estudio fue de tipo cuantitativo, cualitativo, descriptivo y transversal, con una muestra aleatoria simple y probabilísticos de 35 personas a través de cuales fueron seleccionadas 30. En conclusión, los determinantes que influyen en el estilo de vida alimentación de las personas sujetas estudio fueron: hábitos alimenticios e ingresos económicos.

Tutillo A,(11) . Su investigación fue titulada, Conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación en madres de niños menores de dos años de edad, Centro de Salud La Vicentina-Colombia, 2019. Tuvo como objetivo Identificar los conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación en madres de niños menores de dos años, que acuden al Centro de Salud. La metodología es un tipo descriptivo transversal, la muestra estuvo conformado de 220 madres a las cuales se les aplicó la encuesta. Se llegó a concluir: Las madres del estudio demuestran tener conocimientos de moderados a altos en lactancia materna y alimentación complementaria, aunque existen algunos vacíos. Tienen una actitud positiva hacia los dos temas, pero la práctica dista mucho de sus conocimientos y actitudes.

A nivel nacional

Hutuzco C, (12). En su presente trabajo de investigación titulada, estilo de vida saludable de las madres y microbiota intestinal en neonatos prematuros de un hospital de Lima, 2017. El estudio tuvo como objetivo Determinar la relación del estilo de vida saludable de las madres y el microbiota intestinal de neonatos prematuros. La metodología fue de la investigación cuantitativo de diseño; descriptivo, observacional y transversal, la muestra; 10 madres y 15 neonatos prematuros, del Hospital “San Bartolomé. Se concluyo: No existió relación estadísticamente entre: estilo de vida saludable y el microbiota intestinal. Sin embargo, existe relación en cuatro dimensiones: dos negativas, dos positivas y en dos no existe relación.

Chávez M, Perales C, (13). En su presente trabajo de investigación titulado, influencia del programa de familias y viviendas saludables en los estilos de vida de las madres del vaso de leche del distrito de Miraflores, Arequipa-2017. El estudio tuvo

como objetivo Determinar la influencia del programa de familias y viviendas Saludables en los estilos de vida de las madres beneficiarias del vaso de Leche del Distrito de Miraflores–Arequipa. La metodología fue de tipo experimental y explicativa. La población estuvo conformada por 1,120 madres. Se concluyo se constituye una estrategia clave de amplia dimensión e influencia para impulsar responsablemente la participación de personas y grupos para su involucramiento en el desarrollo de actividades que se programaron y ejecutaron a través del programa de familias y viviendas saludables.

Diaz G, (14). El estudio de investigación fue titulado, Conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una institución educativa de surco- Lima – 2017. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares. El estudio fue de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 107 preescolares de 3 a 5 años y sus madres de familia. Se llego a concluir las madres de familia presentaron un adecuado conocimiento teórico sobre los hábitos alimentarios saludables sin embargo en el cuestionario práctico se evidencia que pocas madres fueron las que aplicaron estos conocimientos, por lo tanto, no se obtuvo una relación significativa entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición.

A nivel regional

Corpus F,(15). El trabajo de investigación titulada, Conocimiento y prácticas sobre la prevención de la desnutrición crónica en niños menores de 3 años de las madres beneficiarias de un programa social del estado, distrito del Santa-Ancash, 2017. Tuvo

como objetivo Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y prácticas sobre la prevención de la desnutrición crónica en niños menores de 3 años de las madres beneficiarias. La metodología fue descriptivo correlacional de tipo cuantitativo, de corte transversal, La muestra fue conformada por 72 madres. Se concluyó: Que indicaría la idoneidad de la implementación de estos programas sociales en la disminución de la morbimortalidad de niños menores de 3 años, y a partir de los resultados encontrados se establezcan políticas gubernamentales que permitan la sostenibilidad en el tiempo.

Llatas C,(16). En su presente trabajo de investigación titulado, Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. sector 8, Bellamar - nuevo Chimbote, 2019. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en las madres adultas. El tipo de estudio es cuantitativo, y diseño descriptivo correlacional, la muestra estuvo constituida por 195 madres adultas. Sé llegó a concluir que más de la mitad de las madres adultas tiene estilo de vida no saludable, seguido de un porcentaje significativo con estilo de vida saludable.

Vázquez V, (17). El presente trabajo de investigación, Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. Puesto de Salud El Verde- Chota - 2017. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre factores sociodemográficos y la actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares del Puesto de Salud El Verde. Fue de tipo descriptivo y correlacional, con una muestra de 64 madres. Se concluye: La mayoría de las madres tuvieron una actitud favorable sobre alimentación saludable en preescolares, según el componente cognitivo o de conocimiento.

2.2 Bases Teóricas de la Investigación

La organización de la promoción de salud da a conocer que hay una relación que existe entre las condiciones económicas y sociales, el entorno físico y los estilos de vida. Esta relación con llevar a un punto muy clave para una comprensión general de la salud, estas relaciones forman una visión integrada de todo los sistemas y estructuras que condicionan tanto sociales y económicas, al igual que el entorno físico, de todo ello debemos tener en cuenta que implica los problemas que una persona va a tener más adelante si obvian las actividades mencionadas de los estilos de vida (18).

Según la organización mundial de la salud que el estilo de vida saludable es una estrategia general y que hace parte de una preferencia actual de salud, fundamentalmente que marca dentro de la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud, para que mejoren los factores de riesgo deben consumir alimentos saludables. Los estilos de vida se ha definido en la presencia de los factores de riesgo y factores protectores para la confortación de la salud, es un estado que complementa el desarrollo óptimo del organismo, mental, y lo cual se presume que el argumento va a lo largo de la efectividad en la enfermedad que puede tener la consecuencia de una vida óptima, deben hablar cuando llevan una vida de bienestar en la parte de la alimentación y actividad física, sobre la preocupación de la salud, la relación con el medio ambiente también se puede establecer, los costumbres que son importantes para que puedan mantener una vida adecuada (19).

Estilos de vida saludable y estilos de vida no saludable

Entienden las madres que los estilos de vida saludables son aquellos hábitos de su vida diaria que les ayuda a mantenerse fuerte y sano, con menos riesgo de problemas

de salud, para eso deben llevar una vida más sana y enfocarse principalmente en dos fases: que es la dieta y el ejercicio físico. Los estilos de vida no saludable consisten en una mala alimentación que no es balanceada o puede ser también como fumar, abuso de alcohol, falta de sueño, abuso de medicamentos, comer demasiado azúcar y comidas procesadas, todo eso hace daño a nuestro cuerpo y no es saludable para nuestra salud (20).

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que ayuda a cada una de las personas, todos los alimentos son importantes para proteger las necesidades nutricionales, en las distintas etapas de la vida tanto como la infancia, adolescencia, adulto joven, adulto maduro y envejecimiento, en el estado de salud de cada uno de ellos. Una alimentación saludable es ingerir una variedad de alimentos que puede brindar los nutrientes que necesita el cuerpo para mantenerse sano, sentirnos bien y tener energía. Los nutrientes que incluyen las proteínas, como los carbohidratos, las grasas, agua, vitaminas, y los minerales. Los nutrientes que son importantes para todo, para eso deben combinar con las actividades físicas y tener un peso saludable, la alimentación saludable es de manera excelente que le puede ayudar a nuestro cuerpo para mantenerse fuerte y saludable(21).

Nola Pender

El modelo de la promoción de la salud, se identifica en la persona con factores o riesgos negativos que se puede modificar las situaciones interpersonales que puede dar el resultado de contribuir las conductas favorables para la salud. La promoción de salud sirve para poder identificar las conductas de investigación, así para poder facilitar la reproducción sobre cómo cuidarse, para que puedan llevar una vida sana y para eso

deben promover la vida saludable, porque es muy importante para los cuidados de la persona de algunos factores de riesgo que podría tener un ser humano(22).

Según la autora Nola pender que el estilo de vida, es el promotor de la salud, da a conocer al grupo principal de las conductas o hábitos que conservan una relación con la salud de una forma muy amplio, es decir es todo el que proporciona el bienestar y desarrollo del individuo. Los comportamientos usuales de cada persona son difundidos por el centro familiar que es auténtico mediante la sensación de la salud y situaciones que son mostradas diariamente, que evidencia el estilo de vida en diversas dimensiones como la nutrición, actividades y ejerció, responsabilidad en salud, relación interpersonal, tratamiento de estrés, crecimiento interpersonal, considerando que pueden ser hábitos saludables o hábitos no saludables para la salud(23) .

Define Nola pender que los estilos de vida saludable evitan enfermedades y mejoran la salud de la persona, mientras que el estilo de vida no saludable tiene factores de riesgo que está relacionado con la enfermedad y la gravedad de morbilidad, también indica la manera de vida que llevan los individuos, las familias, la sociedad y en donde están comprometidas con variables psicológicas, sociales, económicas y culturales que está relacionado con la salud. El estilo de vida saludable o no saludable, están involucradas con un grupo de comportamientos y conductas como la alimentación, manejo de estrés, actividades físicas y también el consumo de sustancias nocivos como el tabaco o alcohol(24).

Nutrición de las madres.

La nutrición se basa a la salud y la calidad de vida, que está fuertemente asociada en el estado nutricional de las personas. En caso de las mujeres, un apropiado estado nutricional tiene un resultado adecuado sobre su propio bienestar y de sus hijos, tanto

como en el momento de nacer y como en la vida de adulto joven, así como en el estado nutricional incompleta de las madres antes y durante su embarazo, examinando a través de una estatura o pesobajo, que es uno de los primordiales especificadores de la falta de peso al nacer, también de la muerte perinatal o infantil, igualmente está acompañado con el mayor riesgo de complicación durante el parto y puede aumentar la probabilidad de muerte materna. De esa forma, el estado nutricional de las madres resulta un divisor importante para reducir problemas sanitarios como la mortalidad materna. Por otro parte, las mujeres tienen el exceso de peso corporal que nos indica como el sobrepeso y obesidad, teniendo un efecto negativo en la salud y la calidad de vida de las personas, en tanto mujeres y varones, incrementa el riesgo de tener enfermedades crónicas y de mortalidad (25).

Estilos de Vida

Se define como un desarrollo social, tradición, hábitos, conductas y los comportamientos de las personas y sectores de la población que llevan a la complacencia y la satisfacción de las necesidades de los individuos para que puedan alcanzar el bienestar de la vida. Los estilos de vida es la determinación de la presencia causa de riesgo o los protectores de bienestar para tener el cuidado de acciones personales y acciones normales de la sociedad. Los comportamientos defensores de la calidad de vida, debemos aceptar para poder ayudar a prevenir los espirituales, biosociales y el mantenimiento de bienestar para mejorar la calidad de vida y la satisfacción del desarrollo de la persona (26).

Alimentación

La alimentación es la acción de ingerir alimentos por parte de los organismos como la digestión, absorción y metabolismo para que puedan obtener los nutrientes precisos,

así para que pueda conseguir las energías y poder lograr un desarrollo adecuado. Una alimentación es la acción o el efecto de alimentarse, ya que es importante para cada uno de las personas y es muy beneficioso para la salud de los individuos, ya que nuestro organismo necesita de nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas y minerales ya que la buena alimentación previene a ciertas enfermedades como anemia, hipertensión y enfermedades metabólicas. Para eso debemos tener el conocimiento que la alimentación balanceada debe ser equilibrada por los tres grupos como constructor, energético y protector (27).

Rutina de la Alimentación

Siempre deben de comer cinco veces al día y repartir el consumo de calorías en las tres comidas principales: que es el desayuno, que es la comida más importante del día, el almuerzo y la cena, que debe ser más ligera, y 2 secundarias: una media mañana y una media tarde. El agua es muy importante, no deben olvidarse de tomar 2 litros al día para que tus organismos funcionen al máximo. La fruta es muy valiosa para sus organismos, es por eso que deben comer 5 cantidades de fruta y verdura al día, porque proporciona las vitaminas y minerales que requieren. Las legumbres se deben consumir al menos dos veces a la semana para continuar una dieta mediterránea completo, es mejor comer más pescado que carne, lo ideal es comer pescado tres veces por semana. También es importante consumir cereales, pan y arroz (28).

Actividad Física

Se considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal, que es producido por los músculos esqueléticos que se produce el gasto energético durante el ejercicio que hace la persona, como bajara la escalera, bailar, caminar, hacer ejercicios planificados, trabajos de la casa, todo el ejercicio es muy beneficioso para la salud y

disminuye el riesgo de padecer de la enfermedad de obesidad, estrés, diabetes, cáncer, cardiovasculares, calidad de vida, articulaciones. Hacer actividades físicas de forma regular y organizado, es muy beneficioso para la salud de cada una de las personas y ayuda a mantenerse o a mejorar su estado físico, al no practica la actividad física las personas estará más predispuesto a tener enfermedades cardiovasculares. Se ha analizado que la inactividad física es el cuarto divisor de riesgo en lo referente a la mortalidad mundial que es 6% de las muertes que se ha registrado en todo el mundo. Además, se considera que la inactividad física es uno de los principales causantes de los canceres de mama y de colon, que es de 21% a 25%, de los casos de diabetes, es de 27%, la carga de cardiopatía isquémicaes de 30% (29).

Rutina de Actividades Físicas

Quizás piensa que tiene que pasar muchas horas haciendo ejercicio o estar en el gimnasio, pero no es así, según su conformidad de su estado físico, debe comenzar a hacer sus actividades físicas como: caminar durante diez minutos después de cenar podría ser la manera adecuada para empezar y así vas aumentando la cantidad de tiempo de su actividad física hasta llegar a una duración de 30 minutos que sería adecuado para que puedan mejorar con sus estados físicos (30).

Manejo de Estrés

El estrés es una emoción de presión física o emocional, que puede venir de cualquier problema o preocupaciones que les haga sentir fracasado, enojado o preocupado, el estrés tiene una reacción en su cuerpo cuando tienen un duelo y peticiones que quieren cumplir, si el estrés es positivo deben ayudar a evitar el riesgo, si el estrés esta por mucho tiempo, puede dañar a su salud. Es un desequilibrio que se

da en una persona, un desequilibrio fisiológico que se manifiesta de diversos mecanismos y así poder afrontar una situación percibida ante una amenaza. Esta respuesta natural es causada por exigencia mental, cuando se da en exceso puede repercutir anomalías patológicas y que puede impedir el buen funcionamiento del cuerpo humano. Esta alteración se puede dar ante los estímulos repetidos como la ansiedad de comer, miedo, frío y la alergia (31).

Apoyo Interpersonal

El apoyo interpersonal nos da a conocer, que un ser humano necesita varios tipos de comunicación, así para que pueda establecer una relación entre dos o más persona, también se puede utilizar para señalar las capacidades de las personas, para que pueda alcanzar a relacionarse con su entorno, sin embargo, tener capacidades no es solo relacionarse, si no también tener sentimientos y principalmente tener empatía con los demás. Un individuo con altas capacidades de relacionarse, será más factible en relacionarse, percibir los sentimientos, problemas y angustias de otras personas. La comunicación es muy importante en las relaciones interpersonales, que, mediante el transcurso comunicativo, los individuos comparten informaciones al intercambiar palabras, que cada persona debe aplicar las reglas adecuadas para puedan comprenderlos y así puedan saber que los participantes están en comunicación con otras personas(32).

Autorrealización.

Es la capacidad de desarrollar y relacionarse con los demás, aceptarse a uno mismo, ya que los de más tienen la habilidad de expresar sus deseos de manera muy amable, claro, directa, logrando decir lo que quieren sin atacar a los demás. La autorrealización es una satisfacción de haber logrado los objetivos de uno o más metas

personales que es parte del crecimiento y potencial humano, a través de la autorrealización una persona manifiesta sus habilidades y talentos al máximo para así poder desarrollarse en su vida cotidiana. Ya que la autorrealización es muy valiosa el tiempo dedicado, tanto en el esfuerzo y el trabajo que se realizó por cumplir su vocación que cada individuo tiene, que con lleva a la felicidad y al equilibrio emocional. El tema mencionado está en todo ámbito y ello hace que la relación sea optima(33).

Responsabilidad en Salud

Es la responsabilidad personal de nuestra salud o el estilo de vida que llevamos, es la libertad que realizamos de cuidarnos de mejor forma, para tomar una decisión conveniente que puede prevenir las malas conductas que puede ser desfavorable para nuestra vida diaria, las enfermedades se pueden desarrollar por no tener el cuidado en la alimentación que tenemos los individuos, para eso debemos tener en cuenta la responsabilidad en nuestra salud, ya que es muy importante tener el conocimiento sobre la responsabilidad que tenemos de nuestra salud y así tendremos una vida sana(34).

III. Metodología

3.1 Diseño de investigación

Cuantitativa: El tipo de investigación fue de tipo cuantitativo, porque se cuantifico los datos numéricos o estadísticos que concluyeron en estudiar el comportamiento de la variable (35).

Descriptiva: El estudio fue de tipo descriptivo, es una técnica científica que busca describir las propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno

que analizo para describir la tendencia de la población (36).

Diseño no experimental de una sola casilla: Este diseño de investigación constituye el plan general del investigador para obtener respuestas a las interrogantes o como también comprobar la hipótesis de investigación. En el presente estudio el diseño de una sola casilla se utilizó para comparar una misma variable en diferente situación, lugar y entorno (37).

P → D / X1 Y1.

P= variable -estilos de vida.

D= Población – de las Madres de los Niños Menores de 5 años - Centro Poblado de Vicos, Carhuaz.

3.2 Población y Muestra.

Población

La población estuvo conformada por 350 madres de niños menores de 5 años del Centro Poblado de Vicos- Distrito de Marcara - Provincia de Carhuaz – Departamento de Ancash. (Anexo)

Muestra

Estuvo constituida por 200 madres, se obtuvo por muestreo no probabilístico por motivo de la pandemia del covid- 19.

Unidad de Análisis

Cada madre de los niños menores de cinco años del centro poblado de vicos que cumplieran con los criterios de inclusión.

Criterio de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de vicos que acepten participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.
- Las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de vicos que mantengan conservadas sus capacidades cognitivas.

Criterios de Exclusión

- Las madres de niños menores de cinco años que presentan algún trastorno mental y déficit cognitivo
- Todas las madres de centro poblado de vicos que rechazan el estudio.

3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores

Estilos de Vida

Definición conceptual

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (38).

Definición Operacional

Para la investigación se refiere aquellos conocimientos, actitudes y prácticas que poseen las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de vicos - Carhuaz y que emplea en su cotidiano vivir. Se considerará como favorables si cuentan

con un puntaje de 75 a 100 y desfavorable si el puntaje es menor que 75 puntos.

Para los fines de estudio, de los estilos de vida son las conductas, actitudes y practica de las madres de los niños menores de cinco años que emplean en su vida cotidiana: estas conductas estarán agrupadas en seis dimensiones:

Alimentación

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto.
- vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.
- Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Actividad y Ejercicio

- Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.
- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo

Manejo de Estrés

- Usted identifica las situaciones que le cusan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.
- Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.
- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar

siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Apoyo Interpersonal

- Se relaciona con los demás.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Autorrealización

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal

Responsabilidad en Salud

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Técnicas.

El presente estudio de investigación se utilizó la entrevista de llamada teléfono para la recolección de datos.

Instrumentos

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

Instrumento

Escala de Likert

Se utilizó la escala valorativa de Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. está constituida por 25 ítems y dividido en 6 dimensiones como siguiente: alimentación (6 ítems), actividades y ejercicio (2 ítems), manejo del estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización, responsabilidad y salud.

3.5 Plan de Análisis.

Procedimiento de recolección de datos:

- Para la recolección de datos del trabajo de investigación se consideraron los siguientes:
- Se informó y se pidió el consentimiento a las madres de los niños menores de cinco años.
- Se coordinó con las madres de los niños menores de cinco años con disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrolló la lectura del contenido e instrucciones de los instrumentos a

cada participante del estudio.

- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de forma personal y directa.

Análisis y Procesamiento de los datos:

Los datos fueron procesados en el paquete estadísticos SPSS/info/software versión 28.0 y presentados en tablas simples de frecuencias y porcentaje para su respectivo análisis.

3.6 Matriz de Consistencia

ENCIAEN UNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLE	METODOLOGÍA
¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz-2019?	Determinar la caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz-2019.para determinar su estado nutricional de las madres.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz, 2019. • Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz- 2019. 	Caracterización de estilos de vidas.	<p>Tipo: cuantitativo, descriptivo y diseño no experimental de una sola casilla</p> <p>Técnica: Llamada telefónica</p> <p>Muestra: Estuvo constituida por el total de la población. Por motivo de la pandemia se realizó a 200 madres que tenían número telefónica.</p>

3.7 Principios éticos

Los principios éticos son conjunto de conceptos, normas y argumentos que eventualmente tienen efectos irreversibles, por lo cual se define a la ética como algo que añade al desarrollo profesional y que da sentido fundamental que en lo cual se consideró los principios éticos compuesto por la ULADECH católica y el comité de ética a través de documento evidenciado, y así para plantearse si los resultados obtenidos son éticamente factibles(39).

Protección a las Personas

La protección a los usuarios de la investigación incluye proteger la vida privada y respetar las informaciones, confidencialidad y los datos personales. En la presente investigación se aplicó los principios éticos desde el momento que se empezó a trabajar con las madres respetando sus opiniones, decisiones y comentarios que realizaron.

Libre Participación y Derecho a Estar Informado

Las personas que participan en la investigación tienen el derecho de estar bien informado sobre los propósitos y cuáles son las finalidades del estudio que se está desarrollando, son libres de participar en el estudio de investigación. En la presente investigación se dio a conocer a las madres sobre los propósitos, finalidades del estudio que se desarrolló, se informó que son libres en participar y están en su derecho a estar informados.

Beneficencia No Maleficencia

El propósito es asegurarse el bienestar o la comodidad de las personas que participan en las investigaciones. El investigador no debe causar daños, Disminuir los posibles efectos adversos y Maximizar los beneficios. En esta investigación de estudio se

aplicó la beneficencia y no maleficencia en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos.

Justicia

El investigador debe realizar un juicio razonable, ponderable y tomar las prevenciones necesarias para asegurar su orientación y las limitaciones de sus talentos e inteligencia, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la igualdad y la justicia ofrece a todas las personas que participan en la investigación. En la presente investigación se aplicó la igualdad y el trato de equitativamente en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos en los procesos, procedimientos y servicios de la investigación que se realizó.

IV. RESULTADOS

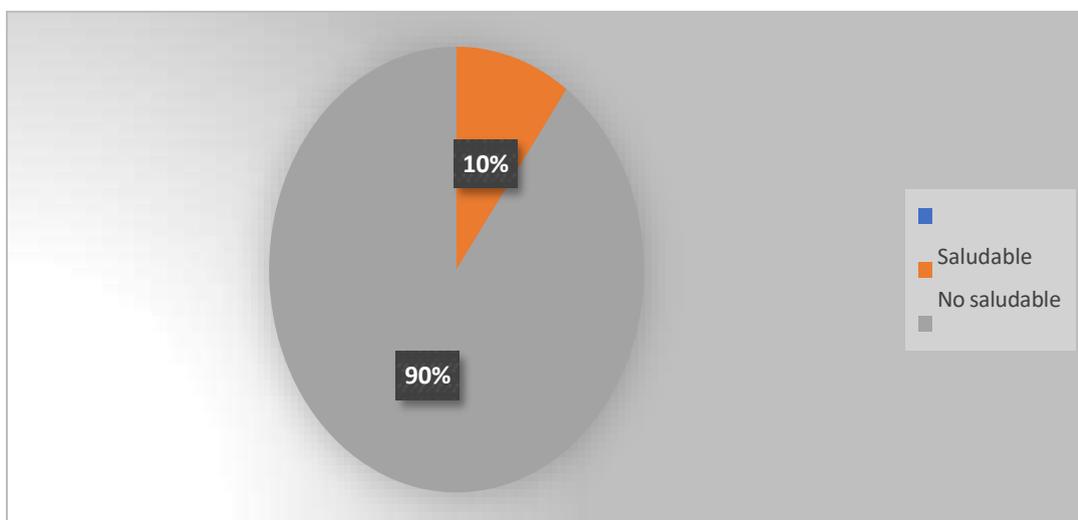
4.1 Resultados

TABLA N° 1: Estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Estilos de vida	n	%
Saludable	20	10,0
No saludable	180	90,0
Total	200	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 1: Estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



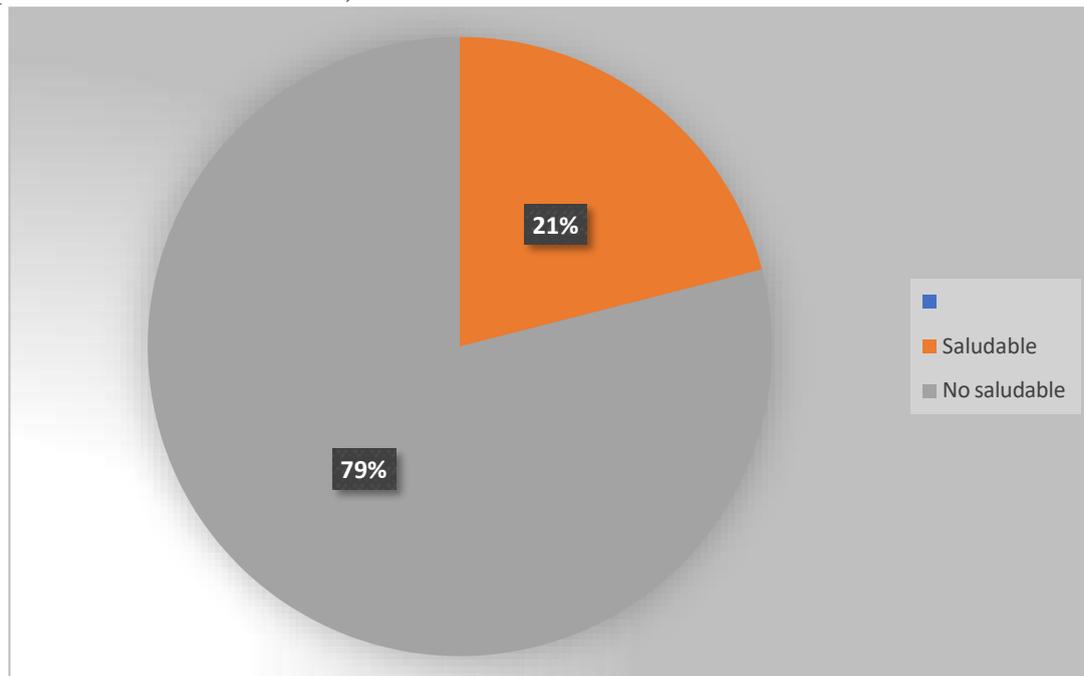
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

TABLA N° 2: Estilo de vida en la alimentación, actividad física, manejo del estrés de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Alimentación	n	%
Saludable	42	21,0
No saludable	158	79,0
Total	200	100 %
Actividad Y Ejercicio	n	%
Saludable	28	14,0
No saludable	172	86,0
Total	200	100 %
Manejo De Estrés	n	%
Saludable	25	12,5
No saludable	175	87,5
Total	200	100 %

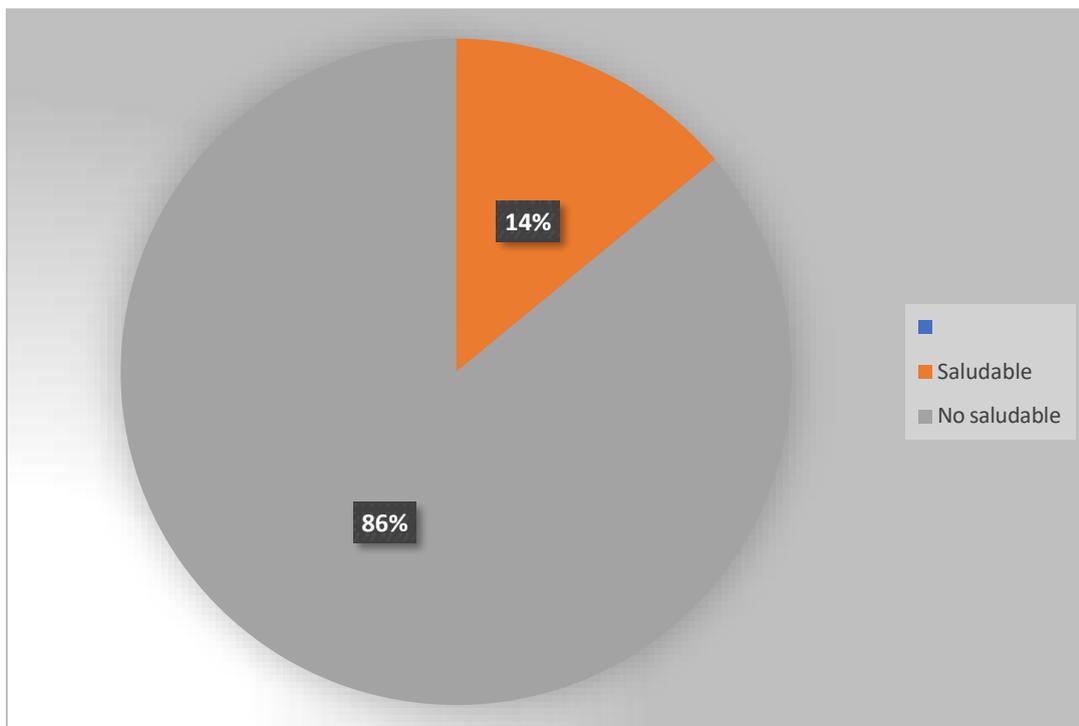
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019

Gráfico 2: Alimentación de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



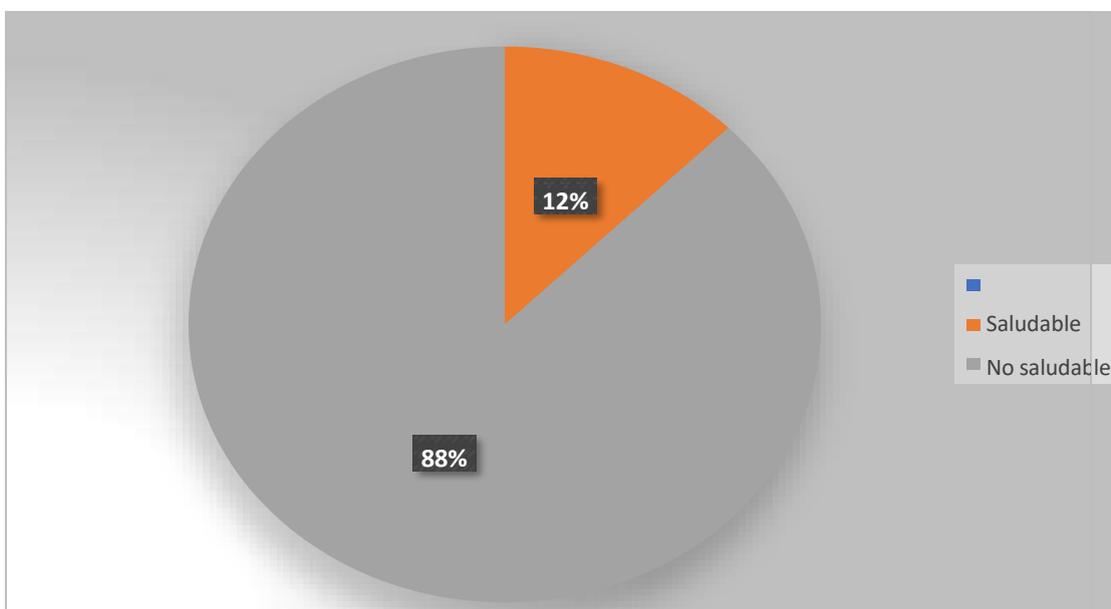
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 3: Actividad y Ejercicio de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 4: Manejo del Estrés de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



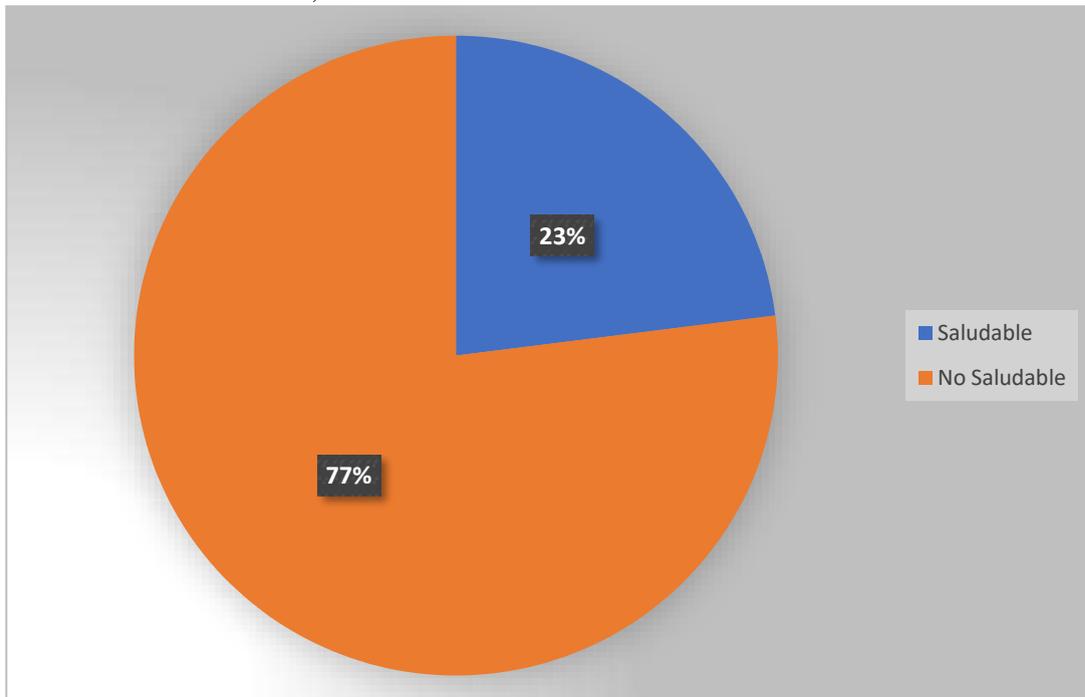
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

TABLA N° 3: Estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Apoyo interpersonal	n	%
Saludable	46	23,0
No saludable	154	77,0
Total	200	100 %
Autorrealización	n°	%
Saludable	11	5,5
No saludable	189	94,5
Total	200	100 %
Responsabilidad en salud	N°	%
Saludable	16	8,0
No saludable	184	92,0
Total	200	100%

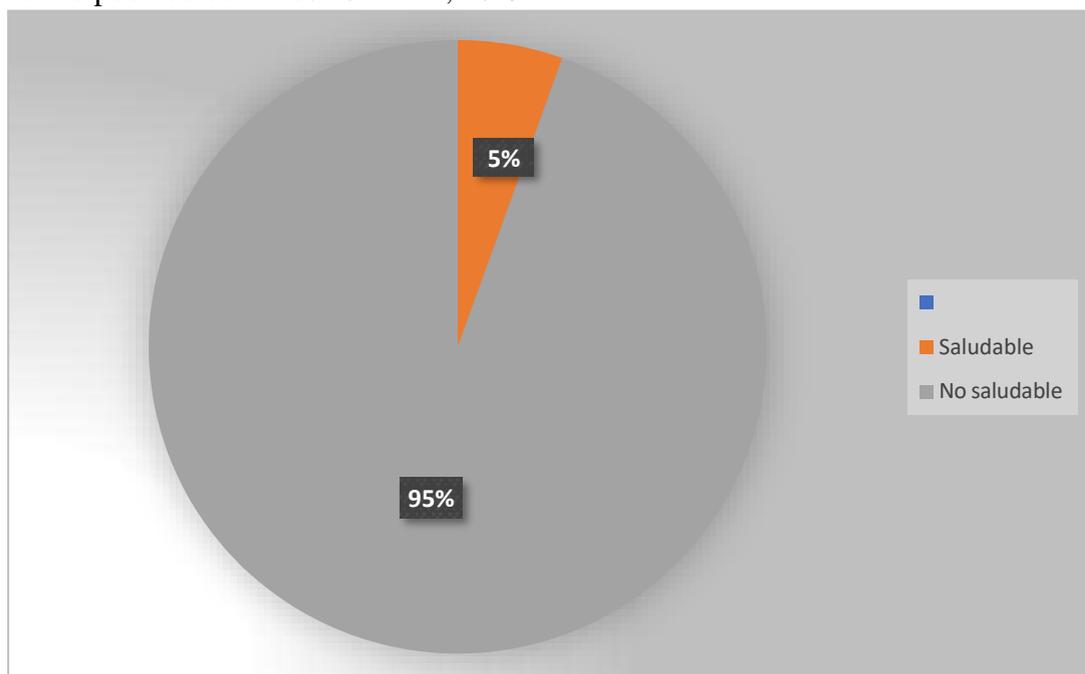
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Penter. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 5: Apoyo interpersonal de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



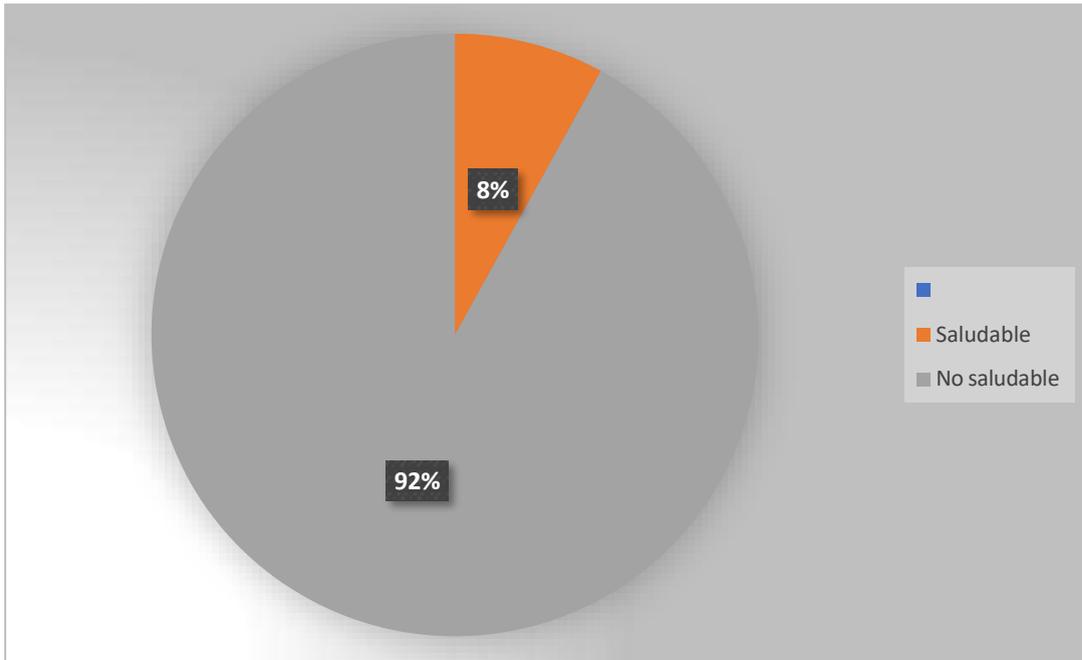
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 6: Autorrealización de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

Gráfico 7: Responsabilidad en Salud de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Penter. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, 2019.

4.2 ANÁLISIS DE RESULTADO

Los resultados de este estudio corresponden a 200 madres de los niños menores de 5 años, del cual nos llevó a identificar los estilos de vida saludable y no saludable. A continuación, presentaremos los resultados de modo general como el estilo de vida y las 6 dimensiones.

Tabla N° 01

Se pudo evaluar que el total de las madres de los niños menores de 5 años encuestadas del centro poblado de Vicos- Carhuaz, con relación a sus estilos de vida, el 90,0% (180) tienen un estilo de vida no saludables y el 10,0% (20) tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos, tiene relación con el estudio encontrado por Morales F, (40). En su investigación titulada: “Estilos de vida asociados a los niveles de hemoglobina y la ganancia de peso en gestantes atendidas en el Centro de Salud de Ampliación Paucarpata-2018”. Demuestran que el 89% de las madres tienen estilos de vida no saludable y solo el 11 % de madres tienen estilos de vida saludable.

El resultado obtenido, es casi similar con la presente investigación encontrado por el autor Vigo R, Rodríguez A,(41). “Factores sociales y estilos de vida de las adolescentes embarazadas. Centro materno perinatal simón Bolívar. Cajamarca, 2017”. Se muestra que las madres adolescentes que participaron en el estudio, el 77,2% tienen un estilo de vida no saludable y el 22.8% (25) saludable.

Los resultados obtenidos de investigación, se asemeja a lo encontrado por Llatas C, (14). “Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. sector 8, Bellamar - nuevo Chimbote, 2019”. Se muestra que las madres que participaron en el estudio es 100%, el 46,15% (90) muestra que tiene un estilo de vida saludable y el

53,85% (105) tienen estilos de vida no saludable.

El resultado de la presente investigación, se contrapone a lo encontrado por el autor Curí L. et al (42). “Estilos de vida en madres que sufren maltrato en la localidad de Ayaccocha, Huancavelica- 2017”. El 100% (40), de las madres tienen estilos de vida saludable.

Los estilos de vida se definen como un desarrollo social, tradición, hábitos, conductas y los comportamientos de las personas, sectores de la población que llevan a la complacencia y la satisfacción de las necesidades de los individuos para que puedan alcanzar el bienestar de la vida. El estilo de vida es la determinación de la presencia de causas de riesgo o los protectores de bienestar para tener el cuidado de acciones personales y acciones normales de la sociedad que hablar de estilos de vida (24).

Por ende, los resultados obtenidos de las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, respecto a su estilo de vida no son saludables; tiene que ver mucho con los hábitos alimenticios que llevan en su vida cotidiana. Los estilos de vida de las madres, influyen mucho de cómo viven, podemos decir que ellos viven en zonas rurales y además no reciben charlas o sesiones educativas cómo llevar un estilo de vida saludable.

Por otro lado, la falta de economía es un factor por lo que no practican una alimentación adecuada; las madres tienen una ideología antepasada que aún lo practican, prefieren vender su papa, su trigo y maíz, algunas personas prefieren vender su huevo y queso, así para que pueden comprar fideos, arroz, es decir productos procesados, no tienen fuente de alimenticio necesario para suplir las necesidades del organismo. Todo ello afecta su crecimiento y desarrollo óptimo del niño y de la madre,

es así que no se dan cuenta que tener un estilo de vida no saludable tiene muchos factores riesgo como las enfermedades.

Respecto a la propuesta de mejora, es muy importante enfatizar el problema que tienen las madres en cuanto a sus estilos de vida por ello es oportuno dar sesiones educativas, hacer demostración de preparación de alimentos a todas las madres para que puedan practicar un buen estilo de vida saludable, ya que en el ámbito del estudio tienen alimentos que puedan suplir toda esa necesidad tanto de las madres y sus niños.

Tabla N° 02

La presente tabla informa los resultados obtenidos sobre la alimentación, actividad y ejercicio y manejo de estrés del centro poblado de Vicos- Carhuaz, donde la mayoría de las madres tienen una alimentación no saludable con el 79,0% (158), se tiene también la Actividad y Ejercicio que el 86,0% tienen no saludable, así también vemos que el manejo de estrés es no saludable el 87,5%.

Este resultado se relaciona con lo encontrado por Espinosa S. et al.(43). “Conocimientos de las madres sobre alimentación infantil y estado nutricional de los niños de 1 a 3 años. Centro de salud malval – corrales –Tumbes, 2017”. Las madres tienen una alimentación alta el 18.8%, regular el 52.2% y bajo el 20.29%

Los resultados obtenidos, se aproximan a los encontrados por Mejía A, (44). “Conocimientos maternos sobre alimentación complementaria y su relación con el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses que asisten al consultorio Cred centro salud Parcona 2019”. Las madres tienen conocimiento sobre la alimentación complementaria el 46.7% es bajo, medio es 40.2% y alto es 13.1%.

Los resultados obtenidos de la investigación, se asemeja por el autor Vázquez V, (15). “Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. puesto de

salud el verde - chota – 2017”. Las madres tienen una actitud sobre la alimentación saludable, que el 92,2% tiene una actitud favorable y el 7.8 % tiene actitud desfavorable.

Los resultados obtenidos, no coincide con lo encontrado por Tutillo A (9). “Conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación en madres de niños menores de dos años de edad, Centro de Salud La Vicentina,2019”. En alimentación complementaria las madres tuvieron un nivel alto de conocimientos, su actitud fue positiva. En la práctica solo el 47,73% de los niños recibe aún lactancia materna, el 57,51% recibe 1 a 3 comidas al día y el 20,21% recibe 3 o menos grupos alimenticios por día.

Por otro lado, difiere con el estudio de Díaz L, (45) “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de escolares de tercero y cuarto grado de nivel primario de la Institución Educativa "Miguel de Cervantes", Puente Piedra - 2017”. Las madres tienen 47% un nivel de conocimiento medio, mientras que el 32% tiene un nivel de conocimiento elevado y finalmente un 21% tienen bajo alimentación saludable.

Estos resultados se relacionan con lo encontrado por el autor Centeno L. (46). “Factores influyentes en las madres gestantes para la realización de ejercicio físico Lima – 2017”. el 100% de las encuestas realizadas, el 43.39% de madres gestantes realizan ejercicio físico y el 56.60% no realizan ejercicio físico.

El resultado se contrapone con el resultado encontrado por el autor Calderón E, (47). “Nivel de conocimiento sobre prevención de obesidad en madres de escolares en una institución educativa- Lima, 2019”. Conocimiento sobre la actividad física que tienen las madres es de 50% (21) en alto, el 38% (16) en medio y bajo el 12%.

Los resultados obtenidos no coinciden con lo encontrado por el autor Cabascango M, (9). “Relación del estado nutricional de los lactantes con la alimentación y estilos de vida de sus madres en el Centro de Salud N°1 centro histórico de la Ciudad de Quito, 2018.”. Las madres lactantes no realizan actividad física, el 74,07% y realizan el 25,03%.

El resultado obtenido, es similar con el estudio encontrado por Liza M, (48). “Estilos de vida y violencia intrafamiliar en gestantes madres cesareadas anterior, Hospital Regional Policía Nacional del Perú, Chiclayo, 2017”. El 51,0 % de las madres tienen un manejo de estrés no saludable y un manejo de estrés saludable es de 49,0%.

Los resultados de la investigación, se asemeja con lo encontrado por Arotoma C. (49). “Estrés parental en madres de niños usuarios del servicio control de crecimiento y desarrollo” en el Centro de Salud Chilca-Huancayo- 2019.” El resultado obtenido de las madres que tienen estilos de vida no saludable en estrés parental el 71,4%, el estrés derivado es de 47%.

Los resultados de la investigación que se realizó no coinciden con el estudio realizado por Cerruto A, (50). Estrés y resiliencia en las madres de recién nacidos internados en el Hospital Gineco Obstétrico de Nueva Aurora Luz Elena Arismendi, 2019. siguientes resultados son en niveles altos de estrés: Luz y Sonido con 13.9%, Aspecto y Comportamiento del bebé con 39.5%, Comportamiento y comunicación del personal con 41.8%, Papel de la madre con 48.8% y el Macro análisis con 60.4%.

Una alimentación es la acción o el efecto de alimentarse, ya que es importante para cada uno de las personas y es muy beneficioso para la salud de los individuos, ya que nuestro organismo necesita de nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasa,

vitaminas y minerales ya que la buena alimentación previene de ciertas enfermedades como anemia, hipertensión y enfermedades metabólicas (25).

La alimentación de las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de Vicos- Carhuaz, tienen un estilo de vida no saludable como sabemos la alimentación es fuente primordial para el organismo, de las madres y los niños. La alimentación debe contener los nutrientes esenciales que sea adecuado para el ser humano. En esta etapa de la niñez tiene que ser fuertemente influenciado por la alimentación de parte de la madre. De la misma manera se observa que no todas las madres consumen las tres comidas importantes del día, inclusive hay madres que no almuerzan; esto se debe a que muchas veces es por la falta del tiempo y la economía. Es importante equilibrar la alimentación tanto para el niño y la madre.

Se evidencia que las madres no tienen un estilo de vida no saludable respecto alimentación podemos ver que las madres no toman importancia sobre la alimentación, muy bien sabemos que la alimentación es muy importante para el organismo y más aún en su situación de las madres e hijos. También podemos deducir que la alimentación no adecuada puede generar diversas enfermedades no transmisibles, como consumir alimentos que contengan conservantes y productos procesados. De la misma manera podemos decir que las madres no comen en las horas indicadas las tres comidas fundamentales que es el desayuno, almuerzo y cena. Como bien sabemos al no tener una alimentación adecuada trae consigo problemas al organismo y por ello es muy importante concientizar a las madres que prioricen su alimentación, consumiendo cereales, frutas, vegetales y carbohidratos.

Tener una alimentación adecuada es fundamental ya que el organismo suple todas las necesidades para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Una mala

alimentación tiene consecuencias de riesgo como la hipertensión, diabetes, cardiovascular, el sistema digestivo, anemia, dislipidemia, etc. La alimentación saludable nos ayuda a disminuir enfermedades como crónicas, que puede facilitar las vitaminas y los nutrientes que hacen que disfruten de una vida sana.

Se considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal, que es producido por los músculos esqueléticos que se produce el gasto energético durante el ejercicio que hace la persona, como bajara la escalera, bailar, caminar, hacer ejercicios planificados, trabajos de la casa, todo el ejercicio es muy beneficioso para la salud y disminuye el riesgo de padecer de la enfermedad de obesidad, estrés, diabetes, cáncer, cardiovasculares, calidad de vida, articulaciones (27).

Los resultados obtenidos de las madres de los niños menores de 5 años, respecto a la actividad y ejercicio es no saludable esto se debe por estar en una zona rural las madres no enfatizan respecto al ejercicio, ellas refieren que es suficiente con caminar unos minutos pero es muy importante enfatizar ya que los beneficios de realizar ejercicio hacen que los músculos y los huesos se fortalezcan por ello mejora la postura y el equilibrio, también ayuda al sistema circulatorio tanto de la madre y del niño. También la actividad física ayuda en los psicológico de las madres por ello ayuda tener un control de ansiedad y depresión. En el caso de no desarrollar la actividad física el organismo estará más propenso de desarrollar algún tipo de enfermedad.

A modo de conclusión en cuanto a la dimensión de Actividad y Ejercicio de las madres, se demuestra que la mayoría madres tienen la actividad y ejercicio que es no saludable y menos de la mitad tienen la actividad y ejercicio que es saludable, acá las madres no tienen mucho interés en la actividad física, porque ellas creen que no les hace falta hacer ejercicio y también pone la excusa que por la falta de tiempo no realizan

ejercicio. Tener actividad física es muy importante porque ayuda al organismo liberar la toxina que para el organismo es un daño, realizar ejercicios también ayuda a tener inmunidad alto y además ayuda a liberar del estrés, el ejercicio es ideal para mejorar la memoria, favorecer un sueño nocturno profundo y para generar un mejor estado de ánimo.

La actividad física no saludable tiene consecuencias como el aumento de peso por una inestabilidad del ingreso y por la falta de gasto de calorías, que pueda obtener niveles de aumento como la obesidad. La actividad física saludable es importante para que estén sano y tengan una vida saludable, para que puedan tener un peso normal, también ayuda a bajar de peso a las personas que tienen sobre peso, así mismo disminuye la presión arterial alta, evita el riesgo de diabetes, ataque cardiaco, tipos de cáncer, osteoporosis, depresión y la ansiedad.

El estrés es una emoción de presión física o emocional, que puede venir de cualquier problema o preocupaciones que les haga sentir fracasado, enojado o preocupado, el estrés tiene una reacción en su cuerpo cuando tienen un duelo y peticiones que quieren cumplir, si el estrés es positivo deben ayudar a evitar el riesgo, si el estrés esta por mucho tiempo, puede dañar a su salud. Es un desequilibrio que se da en una persona, un desequilibrio fisiológico que se manifiesta de diversos mecanismos y así poder afrontar una situación percibida ante una amenaza (29).

Los resultados que se muestra de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos, que mayoría tiene un manejo de estrés no saludable y menos de la mitad tiene un manejo de estrés saludable, por lo tanto, las madres no dan mucha importancia al manejo de estrés, ni se dan cuenta si están estresadas, ellas piensan que solo es un dolor de espaldas y dolor de cabeza.

De estos resultados podemos decir, que la mayoría de madres tienen un manejo de estrés no saludable porque se sienten estresadas, porque muchas veces la solvencia económica que ellos tienen no les alcanza para poder realizar compras y es por eso que muchos de ellos no llevan una alimentación adecuada, el estrés es una reacción del cuerpo de una forma negativa que causa ansiedad al individuo debido a esos cambios que se viene dando durante sus etapas de vida, se sabe que es una enfermedad que afecta a muchas personas en diversas etapas de vida causando malestar en su salud. El problema del estrés es la falta del dinero, que no pueden encontrar un trabajo donde puedan desenvolverse de una manera óptima y es por ello que muchas veces tienen una preocupación, pero prefieren encerrarse en su casa por esta razón se determina que en la población el estrés es una de las enfermedades que está afectando.

Por los resultados expuestos es muy importante tener en cuenta que las madres tengan una orientación respecto a este problema, porque el estrés trae problemas como dolor de cabeza, problemas cardíacos, problemas mentales y trastornos menstruales, en nuestra vida el estrés es el parte del estilo de vida y se ha vuelto ineludible en las madres, por ello es muy importante poner en énfasis en orientar a las madres que practiquen técnicas de relajación y actividad física.

El manejo de estrés es fundamental para controlar el estrés, para eso debemos buscar un equilibrio en los deberes laborales como tanto en los personales y tener la tranquilidad mental, así para poder ordenar nuestras funciones diarias de forma excelente. Tener una vida saludable es muy importante para combatir el estrés, para eso debemos hacer ejercicio, tener un estilo de vida saludable, debemos salir de vacaciones, siempre nos debemos reír, escuchar música, nuestros tiempos libres debemos disfrutar en distraernos y descansar.

Brindar sesiones educativas a las madres sobre la alimentación, actividad y ejercicio y manejo de estrés, para dar a conocer que tan importante son para su salud de cada una de ellas, que les va ayudar a mejorar el conocimiento, prevenir las enfermedades, así mismo controlar el estrés para que puede gozar de una vida saludable.

Tabla N° 03

La tabla descrita a continuación nos informa sobre los estilos de vida del centro poblado de vicos – Carhuaz, referente al apoyo interpersonal de las madres el 77,0% tienen no saludables, la autorrealización el 94,5% tienen no saludable y la responsabilidad en salud tienen no saludable el 92,0%.

Los resultados obtenidos, es similar a lo encontrado por el autor Liza M, (48) “Estilos de vida y violencia intrafamiliar en gestantes madres cesareadas anterior, Hospital Regional Policía Nacional del Perú, Chiclayo, 2017”. El 72,2% de las madres tiene un apoyo interpersonal no saludable y 27,8% tiene apoyo interpersonal saludable, tienen una autorrealización no saludable el 66,7% y el 33,3% tiene autorrealización saludable y también tienen una responsabilidad en salud no saludable el 39,1 % y el 60,9% tienen responsabilidad en salud saludable.

Los resultados de la investigación, se asemeja con lo encontrado por Curí L. et al, (42). “Estilos de vida en madres que sufren maltrato en la localidad de Ayaccocha, Huancavelica- 2017”. Las madres tienen un apoyo interpersonal no saludable el 85% y el 15% tiene apoyo interpersonal saludable El 63% (25), El 48% (19) tienen una autorrealización saludable y el 52% (21) tiene autorrealización muy saludable y tiene una responsabilidad en salud poco saludable y el 37% (15) tiene una responsabilidad en salud saludable.

El análisis de resultado, se contrapone con el estudio realizado por Cerruto A, (50). Los resultados de las madres son de 58.1% que presentan los estilos de vida no saludables y 41.9% tiene un estilo de vida saludable en cuanto a la responsabilidad en salud, el 39,1% tiene no saludable y 60.9% saludable

El apoyo interpersonal nos da a conocer, que un ser humano necesita varios tipos de comunicación, así para que pueda establecer una relación entre dos o más persona, también se puede utilizar para señalar las capacidades de las personas, para que pueda alcanzar a relacionarse con su entorno, sin embargo, tener capacidades no es solo relacionarse, si no también tener sentimientos y principalmente tener empatía con los demás. Un individuo con altas capacidades de relacionarse, será más factible en relacionarse, percibir los sentimientos, problemas y angustias de otras personas (30).

De estos resultados podemos decir que las madres de los niños menores de cinco años del centro poblado de vicos, la mayoría tiene un apoyo interpersonal no saludable porque son personas cerradas que manifiestan que al tener amigos es un poco complicado porque muchas veces generan problemas en su relación familiar, pero de todas formas siempre están los vecinos y familiares para cualquier tipo de circunstancias están dispuestos a brindar apoyo para las situaciones difíciles, también manifiestan que al expresar sus sentimientos emociones ayuda a mantener una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, estableciendo una relación afectuosa ayudando a los que te rodean y hacer que se sientan valorados, comentando sus deseos e inquietudes con las demás personas.

En el apoyo interpersonal predomina estilo de vida no saludable, ello quiere decir que las relaciones interpersonales son malas, lo cual muestra que las madres dentro de la comunidad tienen problemas para solucionar algunos problemas tanto con los niños

y en la familia, tal vez eso se debe a la falta de comunicación en el entorno familiar. Es muy importante que las relaciones interpersonales dentro de la familia y más aun con el niño sea buena, ello ayuda que la madre tenga más confianza lo cual puede ayudar a incrementar la empatía que puedan tener con los familiares y a la vez a que logre manejar una mayor calidad humana en sus cuidados. El apoyo interpersonal no saludable es una de las consecuencias más graves, porque tiene mucho conflicto y a vez hay pérdida de confianza. Es por eso que la familia siempre debe ser tu soporte en situaciones difíciles que puedas tener y también siempre hay que relacionarnos con los de más personas para poder conversar o desahogarnos de nuestros problemas, de esa manera podemos sentir mejor.

La autorrealización es una satisfacción de haber logrado los objetivos de uno o más metas personales que es parte del crecimiento y potencial humano, a través de la autorrealización una persona manifiesta sus habilidades y talentos al máximo para así poder desarrollarse en su vida cotidiana. Ya que la autorrealización es muy valiosa el tiempo dedicado, tanto en el esfuerzo y el trabajo que se realizó por cumplir su vocación que cada individuo tiene, que con lleva a la felicidad y al equilibrio emocional. El tema mencionado está en todo ámbito y ello hace que la relación sea optima (31).

A modo de conclusión que se mostró en cuanto a la dimensión de autorrealización de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos, que la mayoría de las madres tienen una autorrealización no saludable y menos de la mitad de las madres tiene una autorrealización saludable y, por lo tanto, las madres no le dan importancia a la autorrealización y la capacidad de desarrollar sobre la autorrealización, para las madres siempre no son tan importantes para su vida cotidiana y para sus estilos de vida.

De estos resultados podemos decir que las madres, tienen un autorrealización no saludables y manifiestan que en esta dimensión les hubiera gustado realizar todas las metas que tenían planeadas como ir a estudiar en una universidad o en un instituto reconocido, para poder realizarse como un gran profesional muchos de ellos no han estudiado y los pocos que si lo han hecho no se sienten satisfechos ya que no es la profesión que quisieron, muchos pospusieron esos planes por la necesidad económica que es muy poco y lo invierten en alimentos y entre otras necesidades. También podemos decir que la autorrealización es un conjunto de actividades que se realiza de manera cotidiana con el único afán de que una persona llegue a obtener una satisfacción máxima en lo personal ya sea de manera académica, profesional u ocupación.

En dimensión a la autorrealización prioriza lo que es estilos de vida no saludable lo cual significa que existe algo que está afectando su autorrealización de las madres y conlleva a que no se sientan satisfechos con las actividades que ellos realizan. Por eso para contribuir a mejorar esta dimensión, es importante que la influencia externa sea un añadido a las actitudes propias. Por lo tanto, se debería tomar en cuenta tutorías o brindar información, sesiones psicológicas a las madres. La autorrealización es muy valiosa para una persona para que se siente aceptada, también para que aumente su autoestima, de esa manera podrá dar su opinión, aportar sus ideas y que se sienta satisfecho de todas las actividades que ha realizada en toda su vida.

Es la responsabilidad personal de nuestro salud o el estilos de vida que llevamos, es la libertad que realizamos de cuidarnos de mejor forma, para tomar una decisión conveniente que puede prevenir las malas conductas que puede ser desfavorable para nuestra vida diaria, las enfermedades se pueden desarrollar por no tener el cuidado en

la alimentación que tenemos los individuos, para eso debemos tener en cuenta la responsabilidad en nuestra salud, ya que es muy importante tener el conocimiento sobre la responsabilidad que tenemos de nuestra salud y así tendremos una vida sana (32).

A modo de conclusión que se mostró en cuanto a la dimensión de responsabilidad de salud de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de Vicos, que la mayoría de las madres tienen una responsabilidad de salud no saludable y menos de la mitad de las madres tiene una responsabilidad de salud saludable y, por lo tanto las madres no le dan tanta importancia a la responsabilidad de salud, ellas piensan que la responsabilidad en salud no les ayuda mucho y es por eso que muy pocas acuden al establecimiento de salud y prefieren no ir nunca, porque según ellas dicen que pierden mucho tiempo al acudir a un establecimiento de salud y solo toman su hierba y así se sanan.

Podemos decir que las madres, respecto a esta dimensión tienen una responsabilidad en salud no saludable por que manifiestan que no asisten en las campañas de salud para el chequeo adecuado que brinda el establecimiento de salud, y que el personal que realiza las visitas domiciliarias no les hace la invitación y esto hace que no participen en actividades que fomenta el centro de salud, prefieren auto medicarse o ir a comprar algún medicamento a la farmacia y a su vez tratarse con hierbas como lo hacían sus antepasados, esto hace que solo las madres por su propia cuenta realicen diversas actividades que favorezcan a mantener un estilo de vida saludable ya que somos libres de tomar nuestras propias decisiones en cada cosa que realizamos teniendo en cuenta las tradiciones y costumbres que aprendieron de su entorno social donde nos desarrollamos.

Se evidencia que la mayoría de las madres tienen un estilo de vida no saludable respecto a la dimensión responsabilidad en salud, esto se debe a que la mayoría de las madres no se preocupan por realizarse chequeos médicos mensuales o anuales y tampoco se informan de cómo cuidarse su salud y también no se toman tiempo para el autoexamen para ver cambios inusuales. Por ello es muy importante priorizar la salud ya que ayuda a prevenir algunas enfermedades y tratarlas en un momento oportuno. Concientizar a las madres para que acudan a los centros de salud y además practiquen hábitos saludables. Es muy importante la responsabilidad en la salud, porque debemos cuidarnos de la mejor manera, es por eso que debemos hacernos el chequeo médico 3 a 4 veces al año, no es bueno automedicarse, siempre que tenemos algunos síntomas debemos acudir al centro de salud más cercano de esa forma podemos evitar cualquier efecto de riesgo de nuestra salud.

V. CONCLUSIÓN

- En cuanto a los estilos de vida, que la mayoría de las madres del centro poblado de vicos tienen un estilo de vida no saludable por la falta de conocimiento de los estilos de vida saludable y no saludable. Los estilos de vida no saludable tienen factores de riesgo que le puede causar las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, desnutrición, anemia, dolor muscular y osteoporosis. El estilo de vida saludable es de suma importancia para las madres, para que puedan evitar las enfermedades, estén sano y para que tenga una calidad de vida.
- La mayoría de las madres tienen una alimentación, actividad física y manejo del estrés no saludable, debido a que suelen consumir alimentos procesados, embutidos y no consumen la cantidad necesaria de agua durante el día, también no consumen frutas y verduras. Porque no realizan ejercicios por más de 20 a 30 minutos, ni al menos tres veces por semana, porque para ellas no es tan importante realizar actividades físicas y a la vez piensan que es pérdida de tiempo, casi siempre realizan actividades que incluye el movimiento de todo su cuerpo como: caminar, subir y bajar las escaleras y trabajando en chacras. porque no identifican las situaciones que les causa preocupación en su vida, de vez en cuando expresan sus sentimientos de tensiones o preocupaciones, las madres nunca plantean alternativas de solución, casi nunca realizan las actividades de relajación como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear y realizar ejercicios de respiración.
- La mayoría de las madres tienen un apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud no saludable, porque no se relacionan con los demás, no mantiene una buena relación interpersonal con otras personas, también no

comentan sus deseos e inquietudes con otros y no reciben apoyo de las demás cuando enfrenta situaciones dificultosas. Porque no se encuentra satisfecho con lo que realizaron durante su vida, a veces se encuentra des satisfecho de las actividades que actualmente han realizado y nunca han realizan actitudes que fomenten su desarrollo personal. porque no acuden al establecimiento de salud para un chequeo médico por la falta de tiempo, cuando presenta una molestia casi la mayoría de las madres prefieren medicinas naturales, no tienen en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Presentar los resultados y recomendaciones de la presente investigación al personal de salud del centro poblado de vicos para fortalecer estrategias educativas en temas referentes de estilos de vida con la finalidad de que mejoren en conjunto en la implementación de estrategias encaminadas a la mejora de estilos de vida y con ello incentivar a la comunidad a realizar actividades preventivo y promocional como: Talleres, sesiones educativas, entre otras, que permitan la participación de la población para adecuar estilos de vida saludables que contribuyan en el bienestar de la persona, familia y comunidad.
- Dar a conocer los resultados obtenidos de la presente investigación a las autoridades para que tengan el conocimiento de la realidad en cuanto a los estilos de vida del centro poblado de vicos, para que puedan reforzar las actividades de la estrategia preventivo de la promoción de salud de las madres de los niños menores de cinco años, para reducir los factores de riesgo con finalidad de mejorar el estilo de vida de la población.
- A la universidad católica los ángeles de Chimbote que se siga realizando investigaciones sobre la caracterización de estilos de vida que influyen en la salud de la población teniendo en cuenta los resultados obtenidos de este estudio y relacionarlo con otras variables.
- Realizar otros análisis de misma variable teniendo encuento los resultados de la investigación, también teniendo en cuenta los otros factores de riesgo como la desnutrición, anemia y psicológicos, que puede permitir a mejorar su conocimiento y participar en la prevención de problemas de salud con la finalidad de mejorar la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ghisays M, et al. Estado nutricional de niños menores de cinco años en el caribe colombiano. [Internet]. 2018;1–13. [citado 2019 Nov 14]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3223/TE SIS%20Grados%20Mery.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
2. Poma J, "prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el puesto de salud- Huacrapuquio, Huancayo, 2017; [citado 2019 Nov 14]. Disponible en: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/1077/TENF_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Arrellano F, Nuevos hábitos de consumo de la madre peruana, una oportunidad de mejora para las marcas | Infomarketing [Internet] 2019. [citado 2021 Jun 4]. Disponible en: <https://www.infomarketing.pe/marketing/informes/informe-nuevos-habitos-de-consumo-de-la-madre-peruana-una-oportunidad-de-mejora-para-las-marcas/>
4. Albornozo I, Macedo M. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del centro de salud breña, lima .[Internet] 2018.. [citado 2020 Nov 28]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2751>
5. Santa S, Ramirez A. FACTORES ASOCIADOS A LA PARTICIPACIÓN DE MADRES CON NIÑOS MENORES DE UN AÑO EN EL CONTROL DE CRED. CENTRO DE SALUD FLOR DE AMANCAES –RÍMAC [Internet].

2018. [citado 2020 Nov 28]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1680>
6. Jiménez S, et al. Prácticas de alimentación en niños de 6 a 23 meses de edad. Rev Cubana Pediatr. 2018;90(1):79–93. [citado 2019 Oct 23]; Disponible en:
[https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=129311309
&lang=es&site=ehost-live](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=129311309&lang=es&site=ehost-live)
7. Comunidad De Vicos. ficha.sigmincetur.mincetur.gob.pe [Internet]. [cited 2021 Jun 8]; Disponible en:
http://ficha.sigmincetur.mincetur.gob.pe/index.aspx?cod_Ficha=2980
8. Velasco Y. Memoria de la comunidad campesina de vicos 2019;669–706. [citado 2021 jun 8]; Disponible en: https://vicosperu.cornell.edu/vicos-site/Libro_Memorias_de_Vicos_Final_Low_Resolution.pdf
9. Cabascango M. Relación del estado nutricional de los lactantes con la alimentación y estilos de vida de sus madres en el centro de salud N°1 centro histórico de la ciudad de Quito, Universidad técnica del Norte -Ecuador, 2018. [citado 2019 Nov 14]. Disponible en:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8817/1/06%20NUT%20272%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
10. Batioja T. determinantes influyentes en el estilo de vida alimenticia en niños de edad preescolar que habitan en el barrio 15 de Marzo de la Ciudad de Esmeraldas,2018; [citado 2019 Oct 2]. Disponible en:
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1776/1/BATIOJA%20VE%20RA%20WENDY%20TATIANA.pdf>

11. Tutillo, A. conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación en madres de niños menores de dos años de edad, Centro de Salud La Vicentina, Universidad central del Ecuador postgrado de medicina familiar y comunitaria madres de niños menores de dos años de edad, Centro de Salud. 2020; [citado 2020 jun 23]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20995/1/T- UCE-0006-CME-199-P.pdf>
12. Hutuzco C, Estilo de vida saludable de las madres y microbiota intestinal en neonatos prematuros de un hospital, Universidad San Ignacio de Oyola, Tesis para optar el grado de Maestro en Gestión de Negocios de Asesor : Lima – Perú. 2019; [citado 2019 Oct 7]. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9165/1/2019_Huzco-Rutti.pdf
13. Chavez M, Perales C. Influencia del programa de familias y viviendas saludables en los estilos de vida de las madres de vaso de leche del Distrito de Miraflores, Arequipa - 2017[citado 2019 Oct 9]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7354/TSSchromd.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
14. Díaz G, Conocimiento Materno Sobre Hábitos Alimentarios Saludables Y Malnutrición Por Exceso En Preescolares De Una Institución Educativa De Surco-2017. [citado 2020 Oct 10]. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8711/3/2019_Diaz-Centeno.pdf
15. Corpus F, et al. Conocimiento y prácticas sobre la prevención de la desnutrición crónica en niños menores de 3 años de las madres beneficiarias de un programa

- social del estado, distrito del Santa-Ancash, 2017; [citado 2020 Oct 10]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29615/corpus_chc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Llatas C. Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. sector 8, Bellamar ,Universidad católica los ángeles chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería. 2019. 0–3 p. [citado 2020 Oct 10]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29615/corpus_chc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Vázquez V, Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. Puesto de Salud El Verde. 2017, [citado 2020 Oct 10]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1817/TESIS%20ACTITUD%20DE%20LAS%20MADRES%20SOBRE%20ALIMENTACION%20SALUDABLE%20EN%20PREESCOLARES.%20PUESTO%20DE%20SALUD%20EL%20VERD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. Univ les Illes Balear [Internet]. 2015;362. Disponible en: https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis_miquel.pdf
19. Muñoz L. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institucion. Univ Nac Huancavelica [Internet]. 2017;139. [citado 2019 Oct 10]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP - UNH. ENF.>

0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Rica C, Quesada Á, et al. estilos de vida saludable y estilos de vida no saludable. [Internet]. 2006; [citado 2021 Jun 4]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44801002>.
21. En qué consiste una alimentación saludable? [Internet]. [citado 2020 Jun 24]. Disponible en: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
22. El Cuidado: NOLA PENDER [Internet]. [citado 2021 Jun 4]. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
23. Trejo C, et al. Nivel de estilo de vida de los alumnos universitarios de la escuela superior: UAEH [Internet]. [citado 2021 Jun 4]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n7/p4.html>
24. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería, vol. 35, no. 4, Oct. 2019, Oct [citado 2020 NoV 28];35(4). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=141418442&lang=es&site=ehost-live>.
25. Yuri, A, Gudiel A. Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en madres gestantes que acuden al Centro de Salud Nuevo Paraiso, Unidad Ciencias la Salud la Univ Nac Hucayali. 2018;1(1):1–27. [cited 2020 Jun 24]. Disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/3731/ENFERMERIA-2018-YURIANASTACIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

26. Uriarte Y, Vargas A. “Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener.” Univ Priv Norbert Wiener [Internet]. 2018;74. [citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO - URIARTE - VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Alimentos saludables: ranking de los 30 alimentos más importantes para tu cuerpo | Huercasa | Saborea el Country [Internet]. [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.huercasa.com/es/blog/ranking-30-alimentos-saludables>
28. Quispe M. Relacion de los habitos alimentarios y actividad fisica en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obseidad, en la institucion educativa primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017. Tesis [Internet]. 2018;105. [citado 2020 Jul 7]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. OMS | Actividad física [Internet]. [citado 2021 Jun 4]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
30. Haga una rutina de actividad física que funcione para usted - Especiales [Internet]. [citado 2021 Jun 4]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
31. Regueiro A. Conceptos básicos: ¿qué es el estrés y cómo nos afecta? que es el estrés. [Internet]. [citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

32. Definición de Interpersonal» Concepto en Definición ABC [Internet]. [citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/interpersonal.php>
33. Autorrealización [Internet]. [citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>
34. Paciente, terapeuta y responsabilidad en la Salud - Fundación Vivosano [Internet]. [citado 2019 Nov 15]. Disponible en: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
35. Hernández S, Enfoque cualitativo y cuantitativo, Portafolio académico. [Internet]. [citado 2019 Nov 12]. Disponible en: <https://portaprodti.wordpress.com/enfoque-cualitativo-y-cuantitativo-segun-hernandez-sampieri/>
36. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.M C en Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, et al.1991. [Internet]. [citado 2019 No 12]. Disponible en: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)
37. Investigación no Experimental - Concepto, tipos y ejemplo [Internet]. [cited 2021 Jun 4]. Disponible en: <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>
38. Estilos de Vida Saludables. Estilos [Internet]. [citado 2019 Oct 24]. Disponible en:https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/salud_mental/material_educativo/estilos_de_vida_saluable.pdf.
39. ULADECH. CÓDIGO DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN - Versión

- 002 (Resolución N° 0973-2019-CU-ULADECH). Univ. católica Los Ángeles Chimbote [Internet] 2019. [citado 2020 Jun 24]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
40. Morales F, Estilos de vida asociados a los niveles de hemoglobina y la ganancia de peso en gestantes atendidas en el centro de salud de Ampliación Paucarpata. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, [Internet] 2018. [citado 2020 Jun 26]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6881/NUpamogfn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
41. Vigo R, Rodríguez A. “Factores sociales y estilos de vida de las adolescentes embarazadas. centro materno perinatal simón bolívar. Cajamarca, 2017. [citado 2020 Jun 24]. Disponible en: [INFORME DE TESIS.pdf](#)
42. Curi L; Estilos de vida en madres que sufren maltrato en la localidad de Ayaccocha, Huancavelica- Univ Nac Huancavelica [Internet]. 2017; A Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1368>
43. Espinoza E, Reyes N. Conocimientos de las madres sobre alimentación infantil y estado nutricional de los niños de 1 a 3 años. centro de salud malval – corrales-tumbes, 2017. [citado 2019 Set 23]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/58/TESIS%2020ESPINOZA%20Y%20REYES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Mejía A. Conocimientos maternos sobre alimentación complementaria y su relación con el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses que asisten al consultorio Cred centro salud Parcona. Universidad Nacional San Luis

- Gonzaga. Ica -Perú, 2017. [citado 2019 Set 23]. Disponible en:
<https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/UNICA/2877/44.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Díaz L. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de escolares de tercero y cuarto grado de nivel primario de la Institución Educativa "Miguel de Cervantes", Puente Piedra - Perú, 2017. [citado 2019 Set 23]. Disponible en:
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Diaz_LH_tesis_enfermeria_2019.pdf
46. Centeno L. Factores influyentes en las gestantes para la realización de ejercicios físicos. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima- Perú, 2018. [citado 2019 Set 23]. Disponible en:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2139/CENTENO%20ALVA%20LEIDDY%20JACKELINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Calderón E. Nivel de conocimiento sobre prevención de obesidad en madres de escolares en una institución educativa- Afiliada a la Universidad Ricardo Palma. Lima, 2019. [citado 2019 Set 23]. Disponible en:
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2265/zT030_75763211_T%20%20%20CALDER%c3%93N%20VILCA%20EDUARD%20JOEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Liza M. Estilos de vida y violencia intrafamiliar en gestantes madres cesareadas anterior, Hospital Regional Policía Nacional del Perú, Chiclayo, [Internet].2017. [citado 2020 Set 25]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6443/Campos_ay.pdf?sequence=2&isAllowed=y

49. Arotoma C. Estrés parental en madres de niños usuarios del servicio” control de crecimiento y desarrollo” en el Centro de Salud Chilca, Universidad continental -Huancayo. 2019; [citado 2019 Set 23]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7002/2/IV_FH_U_501_TE_Arotoma_Vega_2019.pdf
50. Cerruto A. Estrés y resiliencia en las madres de recién nacidos internados en el Hospital Gineco Obstétrico de Nueva Aurora Luz Elena Arismendi. Universidad Central del Ecuador, Quito- [Internet]. 2020. [citado 2019 Set 23]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20904>

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE
LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-
CARHUAZ, 2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
N°	Actividades	Año 2019-2020								Año 2020-2021							
		Semestre II				Semestre I				Semestre II				Semestre I			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	x	X	X													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				x												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				x												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				x												
5	Mejora del marco teórico	x	X	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	X	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X														
8	Ejecución de la metodología						x										
9	Resultados de la investigación							x	x								
10	Conclusiones y recomendaciones												x	X			

11	Redacción del pre informe de Investigación.										x	x	x	X				
12	Reacción del informe final														X			
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación															X		
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X		
15	Redacción de artículo científico															X		

ANEXO 2



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

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS- CARHUAZ, 2019

1. PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University -MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			

• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS - CARHUAZ, 2019

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrste, Pender Modificado por: Diaz 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 cusan 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 siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes 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

**VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO
DE VIDA**

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	(*)
Ítems	5 0.56	
Ítems	6 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	
Ítems	12 0.18	(*)
Ítems	13 0.19	(*)
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	
Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	

Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	
Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido. (*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	69
Total	29	100

- a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25

ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Carta S/N.º 01 - 2020- ULADECH CATÓLICA

Lic. Juan Villanueva guzmán.

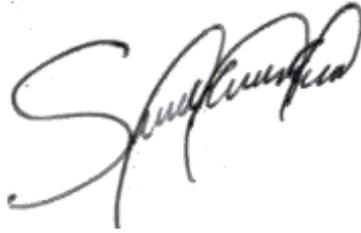
Encargado de los adultos mayores de la comunidad de “Centro Poblado de Vicos” Presente. –

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentarme, soy la estudiante Copitan Evaristo sarita Vanessa, con código de matrícula N.º 1212161046, de la Carrera Profesional de enfermería, cursando el 6º ciclo, quién solicita autorización para ejecutar de manera virtual, el proyecto de investigación titulado “CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019.” durante los meses de, abril, mayo y junio del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de su Comunidad. En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente.



Copitan Evaristo sarita Vanessa
DNI.74292796

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Vicos, 27 de abril del 2020

Señorita: Sarita Vanessa Copitan Evaristo
Estudiante de la carrera de Enfermería de la universidad los ángeles
de Chimbote

REF.: Carta S/N.º 01 - 2020-ULADECH CATÓLICA

Mediante el presente informe que solicita un requerimiento autorización para ejecutar su proyecto de investigación de manera virtual, titulado “CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019”, durante los meses de abril, mayo y junio del presente año; queda aceptada su solicitud y puede realizar su proyecto de investigación.

Atentamente



ANEXO 5



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Protocolo de Consentimiento Informado para Encuestas (Enfermería)

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019. y es dirigido por alumna Copitan Evaristo Sarita Vanessa, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz, 2019. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través del presidente. Si desea, también podrá escribir al

correo vanessitacopitan20@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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

ANEXO 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Protocolo de Asentimiento Informado Para Encuestas

(Enfermería)

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019 y es dirigido por alumna Copitan Evaristo Sarita Vanessa, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Caracterización de los estilos de vida de las madres de los niños menores de 5 años del centro poblado de vicos-Carhuaz, 2019. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación,

puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través del presidente. Si desea, también podrá escribir al correo vanessitacopitan20@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

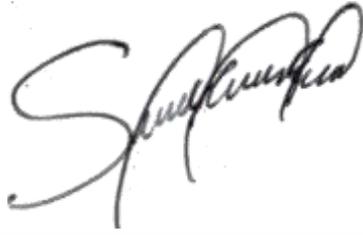
Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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: CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CENTRO POBLADO DE VICOS-CARHUAZ, 2019. 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, cumulo 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 normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento. SARITA VANESSITA COPITAN EVARISTO



Copitan Evaristo Sarita Vanessa
DNI.74292796

COPITAN EVARISTO

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

enfermeria.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo