

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL
ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA
2020.**

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

AUTORA

TEMOCHE COELLO, YULY

ORCID: 0000-0001-7576-7351

ASESORA

REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ORCID: 0000-0002-4722-1025

CHIMBOTE_ PERÚ

2023

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Temoche Coello, Yuly

ORCID: 0000-0001-7576-7351

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Piura, Perú

ASESORA

Reyna Márquez, Elena Esther

ORCID: 0000-0002-4722-1025

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la salud, Escuela Profesional de enfermería, Sede Central, Perú

JURADO

Romero Acevedo Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas Ana

ORCID: 0000-0001- 8811-7382

Ñique Tapia Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

3. HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Dr. Romero Acevedo Juan Hugo

Presidente

Mgtr. Cerdán Vargas Ana

Miembro

Mgtr. Ñique Tapia Fanny Roció

Miembro

Mgtr. Elena Reyna Márquez

Asesora

4. AGRADECIMIENTO

A Dios, por estar conmigo siempre en cada paso que doy y por haber puesto en mi camino a personas excelentes las cuales han sido mi apoyo y compañía durante esta etapa de mi formación profesional.

A mi querida Madre y Hermanos, por sus consejos que me brindaron en el momento exacto para no rendirme y enfrentar los momentos difíciles.

A mi Asesora, por la orientación y ayuda que me brindó para la realización de este trabajo de investigación.

Yuly

5 DEDICATORIA

A Dios por haberme ayudado durante toda esta investigación, el sacrificio fue grande, pero tú siempre me diste la fuerza necesaria para continuar y lograrlo.

A mis Hermanos y a mi novio, por su apoyo y sus palabras de aliento en cada momento, por ser mis motivos de salir adelante cada día.

A mi madre, por brindarme su apoyo incondicional, por su amor infinito, por confiar en mí siempre y querer lo mejor para mí en todo momento.

Yuly.

6. RESUMEN

La investigación pretende resolver el siguiente problema ¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor? Tuvo como objetivo: Determinar la asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro-Piura, 2020, tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño de doble casilla, muestra constituida por 131 adultos, se aplicaron dos instrumentos: Escala de estilo de vida y el cuestionario sobre factores personales biológicos, respetando los principios éticos, el análisis y procesamientos de datos se realizaron en Microsoft Excel, para establecer relación entre variables de estudio se aplicó la prueba de independencia de criterios de Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones, un poco más de la mitad son de sexo masculino, mientras que un poco más de la mitad no sufren de enfermedades, en cuanto a la relación entre las variables promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, se encontró según los resultados de Chi cuadrado que no existe relación entre las variables.

Palabras clave: adulto mayor, estilo vida, factores personales biológicos.

ABSTRACT

The research aims to solve the following problem: Is there an association between the promotion of a healthy lifestyle and the personal biological factors of the elderly? Its objective was: To determine the association between the promotion of a healthy lifestyle and biological personal factors of the elderly in AA. HH San Pedro-Piura, 2020, quantitative, descriptive, correlational type, double box design, sample made up of 131 adults, two instruments were applied: Lifestyle Scale and the questionnaire on biological personal factors, respecting ethical principles, the Data analysis and processing were performed in Microsoft Excel. To establish a relationship between study variables, the Chi-square criteria independence test was applied, with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. Arriving at the following results and conclusions, a little more than half are male, while a little more than half do not suffer from diseases, in terms of the relationship between the variables promoting a healthy lifestyle and personal factors. Biological tests of the older adult of the AA. HH San Pedro, it was found according to the results of Chi square that there is no relationship between the variables.

Keywords: older adult, lifestyle, biological personal factors.

7. CONTENIDO

1. CARATULA.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO	ii
3. HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR.....	iii
4. AGRADECIMIENTO	iv
5 DEDICATORIA	v
6. RESUMEN	vi
7. CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
2.1 Antecedentes:	8
2.2 Bases teóricas y bases conceptuales de la investigación.....	12
V. METODOLOGÍA.....	28
4.1 Diseño de la investigación	28
4.2 Población y muestra	29
4.3 Definición y operacionalización de variables	30
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
4.5 Plan de análisis.....	36
4.6 Matriz de consistencia.....	37
4.7 Principios éticos	39
V. RESULTADOS	41
5.1 Resultados:	41
5.2 Análisis de resultados.....	46
VI CONCLUSIONES	60
VII RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXOS	74

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1: ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	39
TABLA N° 2: FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	40
TABLA N° 3: RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	41
TABLA N° 4: RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS ENFERMEDADES QUE PADECEN Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL L AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO DE LA TABLA 1: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	39
GRÁFICO DE LA TABLA 2: SEXO DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO PIURA 2020.....	40
GRÁFICO DE LA TABLA 3: ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	41
GRÁFICO DE LA TABLA 4: ESTILO DE VIDA SEGÚN SU SEXO DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020.....	42
GRÁFICO DE LA TABLA 5: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LAS ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH. SAN PEDRO, PIURA 2020.....	43

I. INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la Salud conceptualiza a la salud de cada individuo, como una situación de completo bienestar físico, social y mental, por ello menciona que el estado de salud de cada persona no depende de si esta presenta enfermedad o la ausencia de esta, ya que la salud debe estar en equilibrio en los aspectos tanto mental, físico y social, por lo que, si estos aspectos o alguno de ellos se afectara, la persona tiene riesgo de enfermar. Por otro lado, la organización panamericana de la salud, señalo que las características ambientales afectan también la salud de la persona (1).

Los adultos en especial las personas mayores, que puedan aumentar su esperanza de vida tiene un significado que se refleja en nuevas oportunidades, ya que beneficia no solo a un grupo si no toda la sociedad en conjunto, la cual se ve favorecida, así lo señalo la OMS sobre la situación de salud de las personas mayores. Con estas oportunidades el adulto mayor tendría más posibilidad de continuar sus estudios, descubrir o fortalecer sus aficiones, estudiar nuevas carreras, este grupo de personas son un factor clave para sus familias y comunidad, pero ello va a depender de si la persona tiene un estado de salud pleno y un ambiente propicio ya que de ello depende ampliar o atribuir a dicha comunidad. Es así como la ampliación de esperanza de vida les brinda oportunidad para realizar tareas totalmente independientes similar a los adultos jóvenes, a comparación de si la persona mayor no tiene una salud plena esta va a ser dependiente de otras personas, significando una carga para la comunidad (2).

El proceso natural de envejecimiento de todo ser humano, significa un conjunto de procesos degenerativos de los sistemas y órganos de nuestro cuerpo, estos cambios a los que se somete el cuerpo conforme pasan los años de vida, termina por debilitar los órganos por lo que conduce a la muerte. Este proceso es causado por determinantes intrínsecos de la persona y ambientales, el desempeño es lo que se ve mas afectado que la conducta del organismo, las posibles nuevas situaciones a las que tendrá que enfrentarse ya sean psicológicos, sociales, personales o biológicos. En los países latinoamericanos este proceso de envejecimiento es mucho más rápido que los demás países de otros continentes, como consecuencia de muchos factores donde la población es en su mayoría jóvenes, y la población que va en proceso de envejecimiento, pero con condiciones no apropiadas como la pobreza, desigualdades sociales (3).

La situación actual según un estudio en la localidad de Manizales-Colombia, en la cual se tomó en cuenta diferentes factores socioeconómicos como las personas de primera clase, su grado de instrucción, su estado financiero, su edad, donde se determinó que su calidad de vida era muy buena, pero presentaban algunos aspectos donde no eran buenos como sus relaciones sociales, el determinante que mas pudo reflejarse es su salud mental y física de este grupo de personas, también se pudo encontrar que había una relación entre sus determinantes estructurales de salud y los sociales, dentro de este aspecto su salud física y psicológica está relacionada con la edad, así como su nivel financiero estuvo muy ligado con salud mental y sus relacionales sociales, otra de las asociaciones que se determino fue la del aspecto socioeconómico con la salud tanto física como ambiental (4).

En algunos países de Sudamérica como es el caso de Chile, las personas mayores de 60 años, según un estudio realizado esta población presenta mala alimentación, causada por una ingesta excesiva de calorías, también como la presencia de obesidad, a su vez como una marcada diferencia entre sus actividades físicas como es la poca actividad física especialmente desde la etapa de adulto maduro y estrés por aspectos financieros. El gobierno intenta solucionar estos factores ya que presentan o incentivan un estilo de vida saludable que sea el promotor de la salud de todos, para de esta manera poder desaparecer los problemas que aquejan a la salud de sus pobladores ya sea problemas psicológicos, sociales, este cambio actual resulta muy positivo o se encamina hacia lo correcto ya que antes se busca tratar la enfermedad, pero no solucionar las causas de esta (5).

En nuestro país, la salud de toda la población en general es precaria o esta en riesgo de sufrir diferentes enfermedades crónicas degenerativas entre otros problemas cardiacos, estos problemas son ocasionados por la situación de su entorno socioeconómico de las diferentes familias o comunidades, ya que muchos tienen restricciones en sus ingresos económicos, lo que ocasiona una mala alimentación, son algunos de los muchos aspectos lo cuales traen problemas de salud y la población pone en peligro su integridad física y moral (6).

La salud en Piura donde las personas adultas presentan algunas enfermedades más comunes como problemas tanto en sus vías respiratorias, como psicológicos, estos problemas aquejan a un determinado grupo de adultos como es el 56% de estos, como consecuencias de diferentes aspectos que ocasionalmente son vulnerables a que

adquieran algunas de estas enfermedades o problemas puesto a que presentan muchas vulnerabilidades para adquirirlas (7).

Nuestro departamento como es la ciudad de Piura, presenta 1 856 806 pobladores, donde prevalece más mujeres que hombres, la cual cuenta con una tasa de pobreza de 24,2% en el 2019, en cuanto al acceso a sistemas de agua y alcantarillado y servicios básicos como electricidad, telefonía representa un 59,1%, sobre el nivel educativo se encontró un aumento con respecto al año anterior (8).

Las diferencias sociales de tanto hombres como mujeres que se acentuó mayormente en el pasado, es el reflejo de que en algunas realidades de las personas adultas mayores de sexo femenino, presenten deficiencias en sus niveles de educación o ingresos, lo cual representa una marcada restricción o difícil acceso al mercado laboral, a diferencia del varón que si pudo lograr un trabajo formal con muchos beneficios como una pensión por los años laborados como es la jubilación, que lo convierten en una persona independiente , a diferencia de las mujeres que tuvieron menos oportunidades y se refleja en el aumento de indicios de discapacidad, o con dependencia de otras personas (9).

Los adultos mayores asocian su estilo de vida enfocado en promover el bienestar y los hábitos de vida deficientes influyen en contraer diferentes factores de riesgo que conllevan a diferentes enfermedades. Una alimentación balanceada, una adecuada actividad física y un manejo adecuado de las adicciones son uno de los principales elementos que engloba los estilos de vida, por otro lado, las personas en esta etapa de vida presentan un conjunto de factores que ocasionan las enfermedades,

por lo que es muy importante descubrir estos factores para trabajar en disminuirlo o desaparecerlos para así mejorar la calidad de vida de las personas (10).

El hablar de comunidad y salud, es tener en cuenta aspectos que van a beneficiar al bienestar de la población, aspectos como estado de sanidad propicio para la comunidad, aspectos biológicos que representan un 15%, la atención de salud un 25%, definir la salud es iniciar un minucioso estudio sobre el entorno de vida de la comunidad y lo que este ocasionaría en la salud de las familias (11).

Frente a lo expuesto consideramos pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente enunciado del problema: ¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020?, para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Para poder conseguir el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Describir los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

La investigación se justifica porque es necesario tener en cuenta la salud ya que hablar y analizar la salud es entender que se debe adquirir conocimientos acerca de la protección de la salud, donde se solucione o abarque un cambio en las deficiencias de lo que abarca salud, como el que se pueda brindar una buena calidad en la atención, donde se eduque y promueva hábitos que logren un bienestar corporal y a su vez comunitario de cada persona mayor, por lo que la investigación es clave para los estudiantes de la carrera de enfermería ya que por este medio es donde uno puede analizar y así poder educar a las familias para poder lograr un cambio significativo que ayude a mejorar la calidad de vida y a su vez disminuir la incidencia de enfermedades en los adultos mayores.

Es importante realizar este tipo de investigaciones ya que con nuestros resultados e investigaciones van a permitir a los centros de salud y a las autoridades a enfocar mejor sus estrategias para prevenir enfermedades y poder ayudar a incentivar a mejorar los estilos de vida.

Finalmente, el presente informe de investigación permitirá que la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, por medio de nuestras investigaciones poder ayudar a mejorar la salud de la comunidad interviniendo directamente en la actividad tanto de promoción y prevención de la salud.

Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional en donde se trabajó con una muestra de 131 personas adultas mayores y para la recolección de datos se utilizó la entrevista y como instrumentos, cuestionarios debidamente validados, para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS y para la estadística inferencial, la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado. Se obtuvo como resultados, que el 50,38% tiene un estilo de vida no saludable, el 53,44% es de sexo masculino, el 43,51% sufren enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y triglicéridos. Concluyéndose que no se encontró relación entre las variables de los adultos mayores del Asentamiento Humano San Pedro.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes:

A nivel internacional.

Cid P, Merino J, (12) en su estudio de investigación titulado “Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud en Chile”, 2018, su estudio fue de tipo correlacional – transversal, el universo lo constituyeron 18,353 personas inscritas en el registro del Servicio de Salud del sector, conformándose una muestra de 360 sujetos de ambos sexos, encontró que el 25% de las personas obtuvo puntajes inferiores a 119 puntos y otro 25% alcanzó puntajes superiores a 146 puntos en la escala, concluyendo entre otras fueron: el 52,2% de la muestra tenía un estilo de vida saludable, las variables sexo, edad, ocupación, acceso a la atención de la salud, la autoestima, la percepción del estado de salud y la percepción de autoeficacia tuvo un efecto significativo sobre los estilos de vida, por lo que se concluye que sólo la mitad de la muestra estudiada tenía un estilo de vida saludable.

Barrón V, (13) en su trabajo de investigación titulado “Estilos de vida de personas mayores de 65 años económicamente activas de Chillán y Valparaíso. Chile”, 2017, su estudio fue de diseño correlacional con una muestra de 239 personas, los resultados fueron: realizaron ejercicio físico el 59,4% de la muestra en ambas ciudades, el 40,7% no ha acudido en 6 meses a consulta médica, solo un 9,1%, la percepción de salud es buena aun cuando el 52% presenta patologías crónicas, concluyendo fue que las personas mayores

que se mantienen activas reducen los costos de atención médica, al posponer o revertir algunos de los riesgos vinculados con un modo de vida sedentario.

Salgado C, (14) en su trabajo de investigación “Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física” 2017, España, su estudio fue correlacional de tipo transversal, con una muestra de 104 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de evaluación relacionado con la motivación y actividad física, encontró que los resultados en cuanto al Alpha Cronbach comparado con la escala original, la escala adaptada obtuvo un 0,931, la cual es excelente acorde a los valores establecidos para ese análisis donde un valor mayor a 0,90 se cataloga excelente, concluye que a la hora de diseñar e implementar programas de actividad física y/o políticas de la salud pública, para la población adulta mayor, donde la necesidad de contemplar tanto las características sociodemográficas como los factores de motivación intrínsecos y extrínsecos.

A nivel Nacional

Castro C, (15) en su trabajo de investigación titulado "Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH alto Perú - Chimbote, 2019", su estudio fue cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional, con una muestra de 100 adultos, encontró que el 73,1 %, tiene un estilo de vida no saludable y un 26,9% tiene un estilo de vida saludable, concluyendo que si existe relación estadísticamente significativa entre factor biológico (sexo) y religión del adulto mayor de distrito de San Juan de Iscos.

Obeso J, (16) en su trabajo de investigación “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo joven Miraflores alto Sector 1-Chimbote, 2019”, Chimbote, su estudio fue de tipo cuantitativo, de corte transversal, descriptivo, correlacional, con una muestra de 120 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida, encontró que el 57,50% presentan estilos de vida saludable y un 42,50% tienen estilos de vida no saludable, concluyendo que en relación al Chi cuadrado no existe relación significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores y respecto con las variables sexo, no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con las variables de religión, ingreso económico, estado civil con respecto a los estilos de vida.

Jirón J, Palomares G, (17) en su trabajo de investigación “Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda De Canevaro, Rímac - 2018” Lima, su estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo, de corte transversal diseño de una sola casilla, con una muestra de 73 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida, encontró que el 43,8% de adultos mayores son del sexo masculino y el 56,2% son del sexo femenino, en relación con la variable estilo de vida de adultos mayores, el 67,1 % presenta un estilo de vida no saludable y el 32,9 % tiene estilo de vida saludable, concluyendo que no existe relación entre el estilo de

vida y el grado de dependencia en los adultos mayores, por lo tanto se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula.

A nivel Regional

Dioses C, (18) en su trabajo de investigación “Estilos de vida y factores socioculturales en pacientes adultos, Centro de Salud la Matanza Morropón - Piura, 2018, su estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal descriptiva, con una muestra de 67 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida y factores socioculturales, encontró que el 79,1% son no saludable, por lo que solo el 20,9% practican estilos de vida saludables, concluyendo que en los factores biológicos la mayoría es de género masculino y existe relación entre los factores de socioculturales y los estilos de vida entre de los pacientes Adultos, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018.

Romero M, Querevalu M, (19) en su trabajo de investigación “Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del centro de salud San Pedro Piura, 2018”, su estudio fue de tipo descriptivo, diseño de corte transversal, con una muestra de 156 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida, encontró que el 93% presenta un estilo de vida no saludable y el 7% presenta un estilo de vida saludable de los usuarios del programa adulto mayor del Centro de Salud san Pedro Piura-2018, concluyendo que no existe asociación los factores estado civil, instrucción, edad y sexo al estilo de vida en los usuarios del programa adulto mayor del Centro de Salud san Pedro Piura-2018.

Pintado A, (20) en su trabajo de investigación “Prevalencia de Hipertensión Arterial en el adulto mayor de la Urbanización Primavera-Piura,2018, su estudio fue de tipo descriptivo, observacional, prospectivo y su diseño es no experimental, longitudinal, descriptivo, con una muestra de 50 adultos mayores de la Urbanización Primavera, encontró que el 69,1% tienen un estilo de vida saludable y 30,9% estilo de vida no saludable, concluyéndose que es indispensable realizar programas que fomenten el consumo de una dieta balanceada y nutritiva, ya que una mala alimentación puede conllevar a la obesidad y la obesidad es uno de los factores que influyen considerablemente en el incremento de Hipertensión Arterial, la prevalencia de la Hipertensión Arterial es del 12% en los pobladores de la Urbanización Primavera - Piura, Noviembre 2017 - Junio 2018.

2.2 Bases teóricas y bases conceptuales de la investigación

2.2.2. Bases teóricas

La presente tesis de investigación se fundamenta en las bases conceptuales de los estilos de vida de Marc Lalonde, Nola Pender y Madeleine Leininger; en la cual Nola Pender estableció uno de los modelos más destacados sobre promoción de la salud, a través de este modelo de promoción de la salud y estilos de vida están divididos los factores cognitivos, perceptuales y también están aquellos conceptos como son creencias e ideas que tienen las personas sobre la salud.

Marc Lalonde realizó y presentó un estudio en 1974, el cual marco uno de los hechos más resaltantes dentro de lo que hoy

conocemos como salud pública, orientándola al accionar de los servicios de la salud encargados de proteger la salud de la población, teniendo en cuenta la investigación de Lalonde, los determinantes de la salud serían aquel conjunto de factores de tipos personales, ambientales y socioeconómicos que definen el estado que tendrán la salud en cada persona o población en general (21).

Lalonde realizó una investigación en la cual nos detalla que la salud de la población se ve influenciada por la interrelación de cuatro grupos de factores: medio ambiente, estilos de vida y condición de la salud biológica humana, acceso a los servicios de asistencia sanitaria. Sobre el medio ambiente nos menciona que el entorno en el que habita el hombre diariamente influye mucho en su salud y no solo depende del ambiente natural que tiene que ver con la contaminación, deforestación. Sino también va a influir en su entorno social en la cual lo va a condicionar la infraestructura de su vivienda y su tipo de trabajo, ingreso de economía (21)

Sobre los estilos de vida de Lalonde nos dice que en los últimos años la salud se ha visto condicionada negativamente por los desempeños y costumbres de vida de los individuos, los cuales van a incluir una ingesta inadecuada de alimentos, consumo de sustancias nocivas, escasa realización de deportes y conductas de riesgo en su sexualidad. Por otro lado, el sistema sanitario nos hace referencia a los

recursos humanos, medios económicos, materiales y tecnológicos y que siempre se verá condicionada por la falta de accesibilidad, su eficiencia, buenas praxis y que tengan una correcta cobertura. Finalmente, la biología humana la cual está establecida por sus caracteres genéticos y factores hereditarios que desempeñan una gran relevancia e el tema de lo que es biogenética, que podrán designarse nuevas estrategias para las enfermedades genéticas (21).

DETERMINANTES PARA LA SALUD

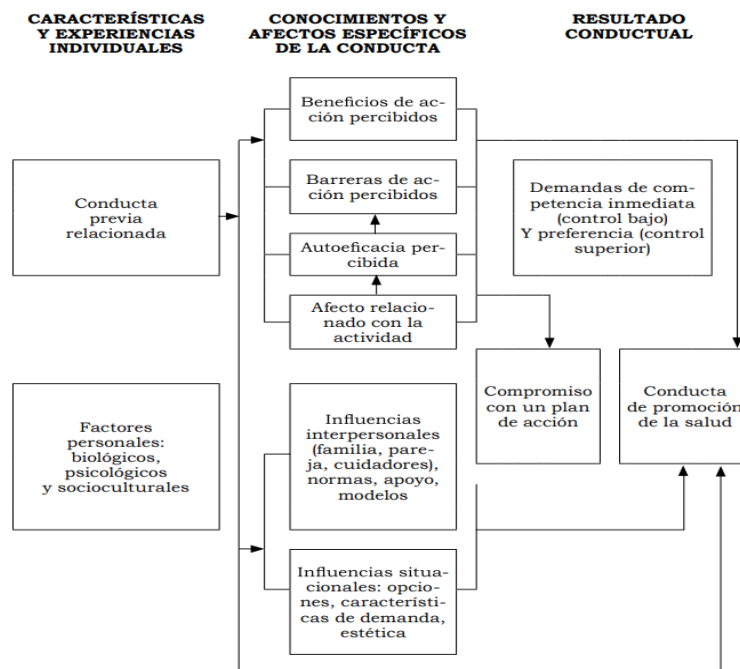


Fuente: Lalonde, M. A new perspective on the Health of Canadians.

Por último, en la teoría de Lalonde estos determinantes son modificables, los cuales están influenciados con factores sociales donde las acciones de salud pública deben enfocarse hacia la modificación de Lalonde a través de diagrama de sectores circulares, estableció la importancia o efecto relativo que cada uno de los determinantes tiene sobre los niveles de salud pública (21).

Sobre la promoción de la salud Nola Pender en su modelo identifica en la persona ciertos factores cognitivos-perceptuales. En este modelo de Nola Pender, nos ayuda a identificar definiciones relevantes sobre las conductas de promoción de la salud, esta teoría busca explicar la relación que hay con los factores que se cree que influyen en las modificaciones de nuestras conductas. La teoría busca educar a las personas sobre su cuidado y de cómo llevar una vida saludable. Es así como el modelo de promoción de la salud busca ayudar a cambiar los factores de riesgo (fig. 1). La cual se busca en la persona sus factores cognitivo-perceptuales que van a modificarse por caracteres personales, situacionales e interpersonales, buscando así la ejecución de hábitos favorecedores para la salud, determinado por pautas para la acción (22).

MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD DE NOLA PENDER



Fuente: Marriner T.A Raile AM. Modelos y teorías de enfermería.

En el modelo estos factores relevantes van a modificar los estilos de vida, sus conductas, así como hábitos que se influyen en la conducta de su salud, en su uso de habilidades, conocimientos de la persona, aceptación de hábitos de vida saludable y también cambios en el comportamiento. El modelo nos señala cuatro requisitos para modificar el comportamiento: atención (enfocado en lo que sucede), retención (lo observado), reproducción (fomentar la conducta) y motivación (razón para modificar nuestro hábito). De esta manera los profesionales de enfermería deben lograr que las intervenciones educativas logren una modificación positiva en los hábitos de las personas (22).

Este modelo se basa en tres teorías de la modificación de la conducta. La primera es la acción razonada donde nos refiere que la intención es el mayor determinante de la conducta de la persona. La segunda viene hacer la acción planteada donde habla sobre la seguridad y control de nuestras conductas. La teoría social cognitiva que es la tercera, donde la autoeficacia es un factor relevante en la persona, esta autoeficacia hace referencia a la confianza que una persona siente al realizar una actividad exitosa. Este modelo recopila lo individual, características y experiencias, asimismo la valoración de creencias en salud, los cuales vienen a ser primordiales al momento de adoptar un estilo de vida saludable o de riesgo (22).

Es así como este modelo de promoción de la salud nos orienta para poder observar las conductas, hábitos y estilos de vida y la relación que existe mediante los factores que intervienen en modificar nuestras conductas de salud, los conocimientos y habilidades del individuo, la aceptación de un adecuado estilo de vida saludable, cambios conductuales y actividad física. De esta manera las intervenciones de enfermería tienen evidencia basados en este modelo lo cual contribuye en la mejoría de los problemas de salud de la población, tanto en la promoción como prevención de la salud (22).

Leininger es la fundadora de la enfermería transcultural y líder en la teoría de los cuidados a las personas, Leininger se basa en la disciplina de la antropología y de la enfermería quien definió a la enfermería transcultural como área principal de enfermería que se concentra en el estudio comparativo y en el análisis de distintas culturas y subculturas del mundo con relación a los valores sobre los cuidados, la expresión y sus creencias de la salud y la enfermedad y el modelo de conducta, con el propósito de conocer un estudio científico y humanístico lo cual proporcione prácticas de cuidados enfermeros específicos y universales para la cultura (23).

Leininger define que la enfermería es significativa para los pacientes y para las enfermeras a nivel mundial, el saber de la enfermería transcultural y sus competencias serán impredecibles para

orientar las decisiones y las acciones de enfermería y poder obtener resultados buenos y positivos. Enfermería transcultural se refiere a las enfermeras que están formadas en enfermería transcultural y que tienen como labor desarrollar el saber y la práctica. La enfermería transcultural va más allá de los conocimientos y hace uso del saber de los cuidados enfermeros culturales para practicar cuidados culturalmente congruentes y responsables (23).

Leininger afirmó que el objetivo de la teoría de los cuidados se basa en proporcionar cuidados que sean acorde con la cultura, considerando que las enfermeras deben trabajar de tal modo que explique el uso de los cuidados y significados. Según la teoría transcultural salud es considerada como un estado de bienestar, culturalmente definida valorada y practicada reflejando la capacidad de las personas para llevar a cabo sus roles diarios. Mientras que los cuidados son acciones que están dirigidas a la asistencia, al apoyo y capacitación de otras personas que muestran necesidades evidentes con el fin de mejorar su situación o modo de vida (23).

Según la OMS define estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y escasamente estable en el individuo o en la comunidad establecida los estilos de vida es consecuencia a taras de características personales, interacción social y condición de vida de cada persona, muchos estilos de vida integran

grupos de comportamientos específicos que determinan las comodidades de las personas donde actúan como factor de protección de riesgo (24).

Mediante los patrones donde se caracteriza a la persona destacamos que su estilo de vida viene a ser un grupo solido de conductas donde se caracteriza al individuo a través de su apariencia y al expresarse, de cierto modo se considera la personalidad, sin embargo el concepto de estilos de vida son muy amplios ya que no solo engloba elementos biológicos sino también los comportamientos y caracteres externos las cuales son definitorias y al mismo tiempo determina la manera de ser de la persona (25).

Por lo tanto, los patrones que dirige la conducta de estilo de vida no solo se caracteriza en las personas sino que también dirige por ende esta personalidad la cual fue marcada por el psiquiatra Alfred quien manifestó este término desde su punto de vista centrándose en un proyecto de existencia del ser humano, donde el estilo de vida va dirigido con una perspectiva más activa de la conducta humana es por ello que lo estilos de vida están integrados por diferentes valores y creencias ya que van integrados con los estudios de valores de las personas (26).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud también nos habla estilos de vida la cual emplea una forma universal de vivir donde se basa en la integración entre la situación de vivir en el sentido más amplio y las pautas personales de cada uno de los comportamientos donde se determinan los factores socioculturales, características personales las cuales son observadas y puestas a ser evaluadas en distintas funciones sociales (27).

Mientras que un buen estilo de vida saludable se define por la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para la comodidad que pueden ser evaluados por un proceso dinámico el cual no solo se basa de acciones y conductas sino también de la naturaleza social, a través de este proceso se logrará elaborar un listado de estilo de vida saludable donde pueda ser asumido responsablemente y ayudara a enfermedades y permitirá mantener una mejor calidad de vida de las personas (28).

Algunos grupos protectores de la vida de las personas vienen a ser: tener sentido de vivir, objetivos de vida y plan de acción lo cual ayudara a reforzar la meta en la vida de las personas, teniendo seguridad en la salud y control de factores de riesgo como: diabetes, sobrepeso, sedentarismo, consumo de tabaco, consumo de alcohol y abuso excesivo de medicamentos, el consumo de distintos tipos de alimentación durante el día donde se incremente el consumo de frutas,

verduras, y legumbres, evitar el consumo de grasas saturadas de origen animal es mejor consumir carnes, pescado, pavo, pollo, también se debe aumentar el consumo de leche sin lactosa, evitar el exceso consumo de sal y azúcar, considerar también la realización de actividad física mínimo 30 minutos al día esto ayudara en el bienestar de nuestro organismo (28).

Una adecuada alimentación son sustancias que van aportar energía la cual se necesita para una mejor realización de funciones vitales, lo cual significa consumir alimentos de nuestro entorno que vienen a formar parte una buena alimentación diaria como es la enseñanza familiar, nuestras costumbres, optar por una adecuada alimentación que brinde los nutrientes esenciales y la energía se va a necesitar para mantenerse activos durante el día y en lo que respecta las actividades físicas estos nutrientes vienen a ser: proteínas, vitaminas, minerales y agua ya que está comprobado que esto ayuda a prevenir diferentes tipos de enfermedades como son la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, anemia, y algunos canceres (28).

La actividad física según la Organización Mundial de la Salud, va a beneficiar a los adultos mayores que lleguen a realizarla de manera adecuada lo cual les ayude a reducir la tasa de mortalidad, cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, cáncer de colon y mama, diabetes y

depresión, mejorar las funciones de los sistemas cardiorrespiratorios y mejorar la masa corporal va a permitir un mejor contorno y más algún favorable y de esa manera prevenir algún tipo de enfermedad que pueda poner en riesgo la salud de las personas, las actividades físicas se llega a reducir mediante el pasar de los años lo cual constituye un indicador de salud (29).

El estrés se da con el paso el tiempo donde se llega a experimentar que el ser humano puede llegar a responder el estado donde se encuentra y la destreza en la deben afrontar, ya que la mayor parte del ser humano especialmente los jóvenes ya que son ellos los que llegan a afrontar diferentes situaciones donde llegan a generar un nivel más alto de angustia y ansiedad por ende es mejor aprender a manejar la tensión y tranquilizarse (30).

La autorrealización de las personas mayores son quienes necesitan llevar a cabo como autor realizarse y como podrán ser capaces de la realización de actividades en la cual les va a permitir mantener un adecuado estado de ánimo y autoestima donde se sientan felices consigo mismos, el actuar primordial de las enfermeras es que deben basarse en considerar sus gustos y aficiones del adulto mayor y realizar programas de ocupación donde se manifieste su agrado de ellos mismos y así mantener sus aficiones y así ayudarlos a promover lo que más les agrada (31).

2.2.3 Bases conceptuales

Estilos de vida influyen a través del estado de salud del ser humano, ya sea de manera saludable o por lo contrario de una manera predisponente para alguna enfermedad, toda esta inadecuada forma de practicar los hábitos saludables se ve reflejado hoy en día mediante los parámetros estadísticos de epidemiología. Según la OPS existen siete enfermedades principales que están padeciendo los adultos mayores de las cuales con mayor prevalencia tenemos: hipertensión arterial, sobrepeso, osteoporosis, problemas articulares y trastornos cardiovasculares, todas estas enfermedades están relacionadas con la falta de actividad física, mala alimentación y abandono familiar. Por otra parte, los estilos de vida son actividades flexibles los cuales se pueden modificar por lo que puede disminuir los factores de riesgo sobre las enfermedades lo cual contribuirá lograr el bienestar personal y familiar (32).

La gran mayoría de las enfermedades que sufren los adultos mayores son una consecuencia de enfermedades crónicas que dentro de sus contextos se pueden prevenir con prácticas de estilo de vida saludable, el ejercicio físico acompañado con una buena nutrición de grandes beneficios para la salud sobre todo para las personas mayores con edad muy avanzada. Los cuidados que se dan a largo plazo son un cable muy importante para obtener una vida digna con una serie de

oportunidades para que desarrolle un crecimiento personal sostenido (33).

Las principales enfermedades que sufren las personas adultas mayores son una consecuencia de conductas y costumbres adquiridas durante su niñez. Se sabe que los adultos mayores presentan elevadas tasas de discapacidad que han ido acumulando a lo largo de su vida. Los posibles resultados de la investigación de la carga mundial de las investigaciones de enfermedades de la OMS, señalan que la prevalencia de discapacidad tiende a aumentar con la edad y más del 46% de las personas de 60 años a más presentan discapacidad siendo mayor en las regiones de bajos ingresos y a su vez es más elevada en mujeres que en los hombres (34).

La vejez se considera como una de las fases del ciclo vital la cual comienza a partir de los 60 años y finaliza con la muerte, esta fase viene a ser un proceso de diferentes cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos y psicológicos, que con el pasar de los años finaliza con el fallecimiento y las se da una pérdida de capacidades funcionales de las capacidades funcionales donde el ser humano puede encontrar declinación de las funciones intelectuales. También es fundamental evidenciar que los adultos mayores presentan desgaste de dificultades cuando se mantenga activo en las actividades que llegue a realizar (35).

En la adultez incrementamos el temor desconocido ya que al tener conciencia de un nivel alto de pérdidas físicas e intelectuales llega a producir un gran incremento de sentimientos e inseguridades, estos pueden ser agravados por pautas culturales por lo que se ubican en una posición de desventaja. Existen otras reacciones negativas que pueden sufrir los adultos mayores que pueden llegar a ser angustias, frustraciones y depresión provocadas por pérdidas que no necesariamente son síntomas de envejecimiento, sino que se relacionan con el ámbito social en las que vive el ser humano (36).

También podemos considerar adultez un proceso en la cual los adultos mayores van comprobando el desgaste de las células de sus órganos y sistemas del cuerpo humano, lo cual puede provocar diferentes cambios profundos, lo cual va a conllevar la inclinación de su organismo a afecciones crónicas degenerativas sumando características genéticas, hábitos de vida no saludable y puede exponerse a un riesgo de dependencia y pasen a convertirse en discapacitados (37).

El envejecimiento viene a ser una fase donde nadie es independiente ya que es una etapa progresiva, las enfermedades en esta etapa pueden llegar a manifestarse por medio de expresiones normales en diferentes fases donde el dolor va a llegar a interferir en la regulación de la temperatura. La fase de envejecimiento está determinada por los

hábitos de vida que cada uno va experimentar, los ambientes, el trabajo, el estrés y los diferentes tipos de alimentación se pasan a convertir en factores definitivos para que estos procesos aceleren su función física, social y mental (38).

III HIPÓTESIS

Hi:

Si existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Ho:

No existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

V. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de la investigación

Tipo cuantitativa: Es un modo estructurado que se basa en obtener y analizar datos recopilados de varias fuentes. Dicho tipo de investigación utiliza herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener resultados (39).

La investigación fue cuantitativa debido a que se escogió una muestra determinada del AA. HH San Pedro a quienes se les aplicó el instrumento de recolección de datos, siendo esta una herramienta estadística por lo cual se procedió a realizar su respectivo análisis en el programa estadístico SPS (IBM SPSS Statistics versión 23.0) para obtener resultados.

Tipo Correlacional: Investigación no experimental, donde el investigador mide dos variables y establece una relación estadística entre las mismas, sin necesidad de incluir variables externas para llegar a relevantes conclusiones (39).

La presente investigación fue de este tipo ya que es una investigación no experimental, esto se debe a que los resultados obtenidos del instrumento de recolección de datos están divididos en dos variables donde se realizó una comparación para determinar el grado de influencia de una variable sobre la otra.

Nivel Descriptivo: Tipo de metodología que se aplica para derivar una circunstancia que se está presentando, como se centra en obtener datos que muestren la situación tal y como es (39).

Dicha investigación realizó un estudio al AA. HH San Pedro, donde se describen los factores personales biológicos del adulto mayor, a quienes se les realizó un análisis respectivo para describir la situación en la que se encuentra.

Diseño de dos casillas: Tipo de diseño que se utiliza cuando se quiere comparar una misma variable en diferentes lugares o situaciones, para ver si tienen el mismo o diferente comportamiento (39).

El presente estudio utilizó tablas cruzadas para comparar dos variables y que aplicando la prueba de chi cuadrado se logró determinar la influencia de una variable sobre otra.

4.2 Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 924 adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 131 adultos mayores, por motivos de pandemia por Covid 19, en este estudio se obtiene la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia considerándose los adultos mayores que viven en el AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Unidad de análisis

Adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020, que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adulto mayor que tengan tiempo mayor a un año viviendo en el AA. HH San Pedro, Piura 2020.
- Adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020, que aceptan participar en el estudio.
- Adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura, que tengan la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

Criterios de Exclusión:

- Adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura que tenga algún trastorno mental.
- Adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura que tengan algún problema de comunicación.

4.3 Definición y operacionalización de variables

4.3.1 FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

Son características biológicas, sociales, económicas y ambientales en que las personas viven y trabajan y que impactan sobre la salud.

Sexo

Definición Conceptual

El género se diferencia de la clase de género ya que va van de la mano, el género difiere entre la calidad física entre un hombre y una mujer, el género lo realizan a nivel cultural si es masculino o femenino, los hombres y las mujeres se diferencian por su sexo y sus poses de musculatura mucho más y las mujeres por sus diferentes características físicas y emocionales (40).

Definición Operacional Escala nominal

- Masculino
- Femenino

Enfermedades crónicas

Definición Conceptual

Son la principal causa de muerte e incapacidad en el mundo, donde las más comunes son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes (41).

Escala Nominal:

Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol – Triglicéridos
- No presentan enfermedades

4.3.2 ESTILO DE VIDA

Definición conceptual

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, el proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia (42).

Definición operacional

Son los factores alimentarios habituales adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación.

Categorías de estilos de vida operacionales

Estilo de vida saludable

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

Estilo de vida no saludable

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

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y la observación y por el motivo de pandemia por Covid 19 se utilizó la encuesta online, Facebook y WhatsApp para la aplicación del instrumento.

Instrumento

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

Instrumento N° 01

- El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre estilo de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís, y adaptado a las variables a investigar en el presente proyecto.

Obteniendo como producto final un cuestionario que consta de 6 partes y 21 ítems para evaluar (ver anexo 01), detallándose lo siguiente:

- Factores personales biológicos.
- Datos sobre ejercicio físico.
- Datos sobre hábitos alimenticios.
- Datos sobre sueño – estrés.
- Datos sobre consumo de sustancias.
- Datos acerca de responsabilidad social.

Validez y confiabilidad del instrumento

Para el presente instrumento se utilizó la prueba de juicio de expertos conformada por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar.

Asimismo, este instrumento será sometido a una prueba piloto y se procederá a realizar la prueba estadística para conformar su confiabilidad.

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre estilo de vida

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

Obteniendo como producto final un cuestionario está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre.

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

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

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

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

- Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos
- Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

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

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

4.5 Plan de análisis

Procedimientos de recolección de datos:

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

- Se informó y pidió consentimiento de los en adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los en adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020: para su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a aplicar el instrumento a cada adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos a los adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa por los adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020

Análisis y Procesamiento de los datos:

Los datos han sido ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se construyeron. Tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadístico.

4.6 Matriz de consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	HIPOTESIS DEL PROBLEMA	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
Promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.	¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020?	Objetivo general: <ul style="list-style-type: none"> Determinar la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020. Describir los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020. Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores 	<ul style="list-style-type: none"> Estilo de vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> Estilo de vida saludable. Estilo de vida no saludable. Factores personales biológicos. <ul style="list-style-type: none"> Edad Sexo Morbilidad 	No existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.	<p>Tipo y nivel de investigación: Cuantitativo correlacional, descriptivo.</p> <p>Diseño de la investigación Diseño de doble casilla.</p> <p>Población La población estuvo conformada por 924 adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020.</p> <p>Muestra: La muestra estuvo conformada por 131 adultos mayores, por motivos de</p>

			<p>personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.</p>			<p>pandemia por Covid 19, en este estudio se obtiene la muestra por muestreo no probabilístico por conveniencia considerándose los adultos mayores que viven en el AA. HH San Pedro, Piura 2020.</p> <p>Unidad de análisis</p> <p>Unidad de análisis</p> <p>Adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.</p> <p>Técnica e instrumento:</p> <p>Entrevista y observación.</p>
--	--	--	---	--	--	--

4.7 Principios éticos

Durante la investigación realizada se aplicaron los principios éticos como persona y profesional, para valorar a la persona de acuerdo a cada uno de los aspectos (43).

Protección a las personas: Se informó a la persona entrevistada sobre el tipo del cuestionario al que estaban siendo sometidos de forma anónima y que la información que se recogió es indudablemente con fines investigativos y de estudio, aplicándolo con respeto a la intimidad y la toma de decisiones, se respetó la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Este principio no sólo implicó que las personas que fueron sujetos de investigación participaran voluntariamente y dispusieran de información adecuada, sino también involucro el pleno respeto de sus derechos fundamentales (43).

Libre participación y derecho a estar informado: Las personas que desarrollaron actividades de investigación tuvieron el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollaron, o en la que participaron; así como tuvieron la libertad de participar en ella, por voluntad propia (43).

Beneficencia no maleficencia: Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador

respondió a las siguientes reglas generales: no causando daño, disminuyendo los posibles efectos adversos y maximizando los beneficios (43).

Integridad científica: La integridad del investigador resulto especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que haya podido afectar a quienes participaron en la investigación (43).

Justicia: El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas (43).

V. RESULTADOS

5.1 Resultados:

ESTILO DE VIDA

TABLA 1

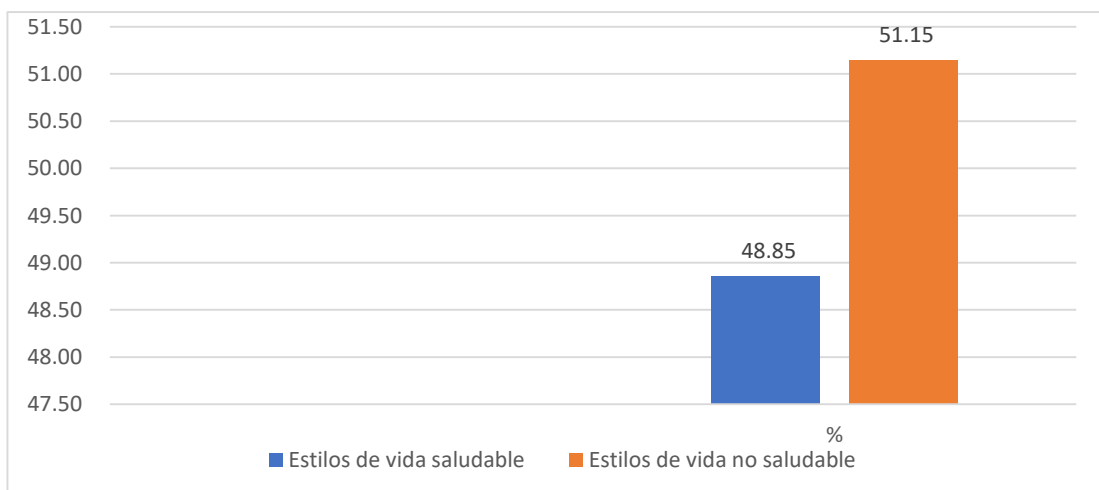
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020

ESTILOS DE VIDA	n	%
Saludable	65	49,62
No saludable	66	50,38
Total	131	100,0

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020

GRAFICO DE LA TABLA 1

ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020

FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

TABLA 2

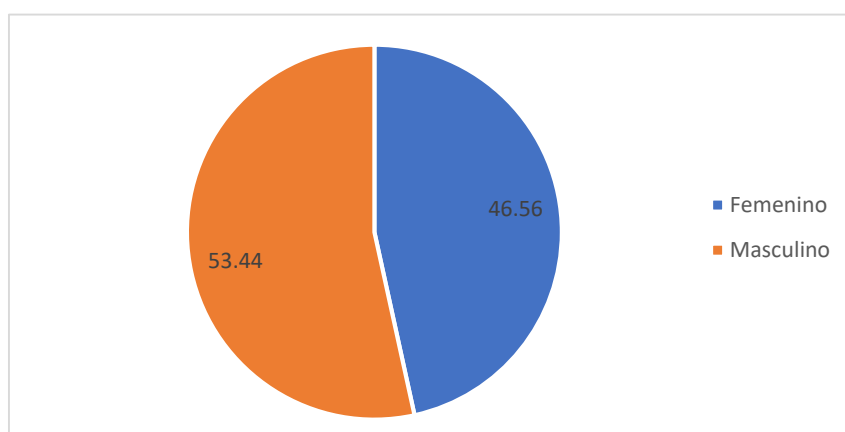
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH SAN PEDRO- PIURA, 2020

SEXO	N	%
Masculino	70	53,44
Femenino	61	46,56
Total	131	100,0
ENFERMEDAD	N	%
Diabetes	24	18,32
Hipertensión	28	21,37
Colesterol – Triglicéridos	5	3,82
Ninguna de las anteriores	74	56,49
Total	131	100,0

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020

GRAFICOS DE TABLA 2

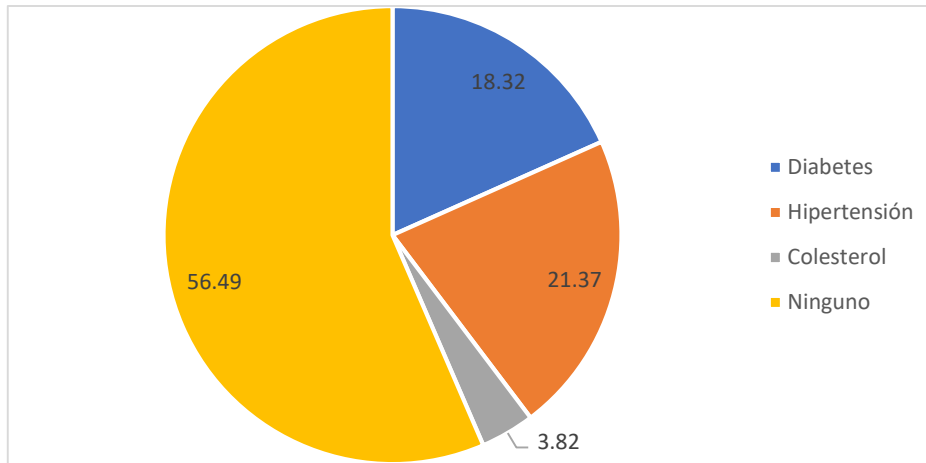
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL AA. HH SAN PEDRO- PIURA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020

GRAFICOS DE TABLA 2

FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL AA. HH SAN PEDRO- PIURA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020

ESTILO DE VIDA FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

TABLA 3

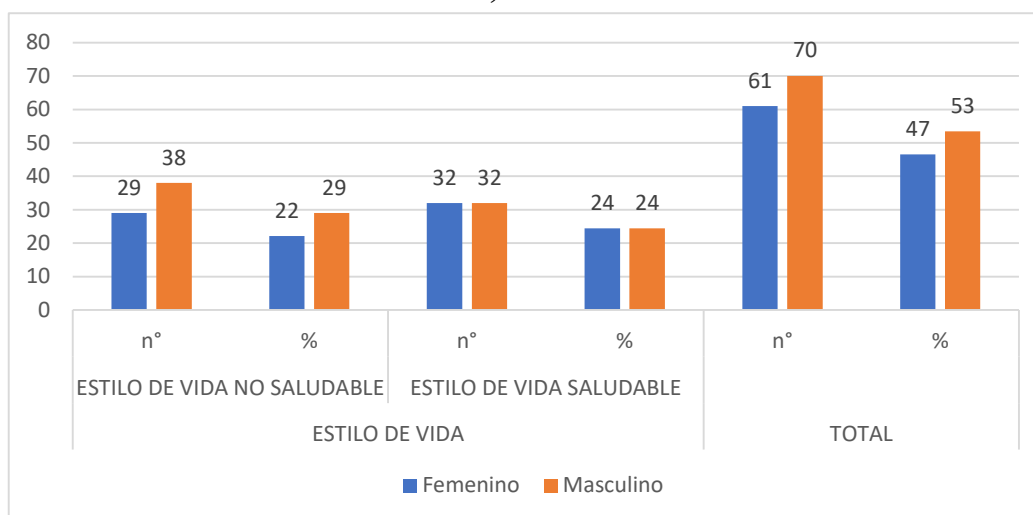
RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO- PIURA, 2020

SEXO	ESTILOS DE VIDA				TOTAL		Chi cuadrado
	Estilos de vida no saludable		Estilos de Vida saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Femenino	29	22,0	32	24,0	61	47,0	Chi cal 0,026
Masculino	38	29,0	32	24,0	70	53,0	Chi tabla 3,841
Total	82	100,0	64	100,0%	131	100,0	No existe relación entre las variables

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020.

GRAFICOS DE TABLA 3

RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO- PIURA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020.

TABLA 4

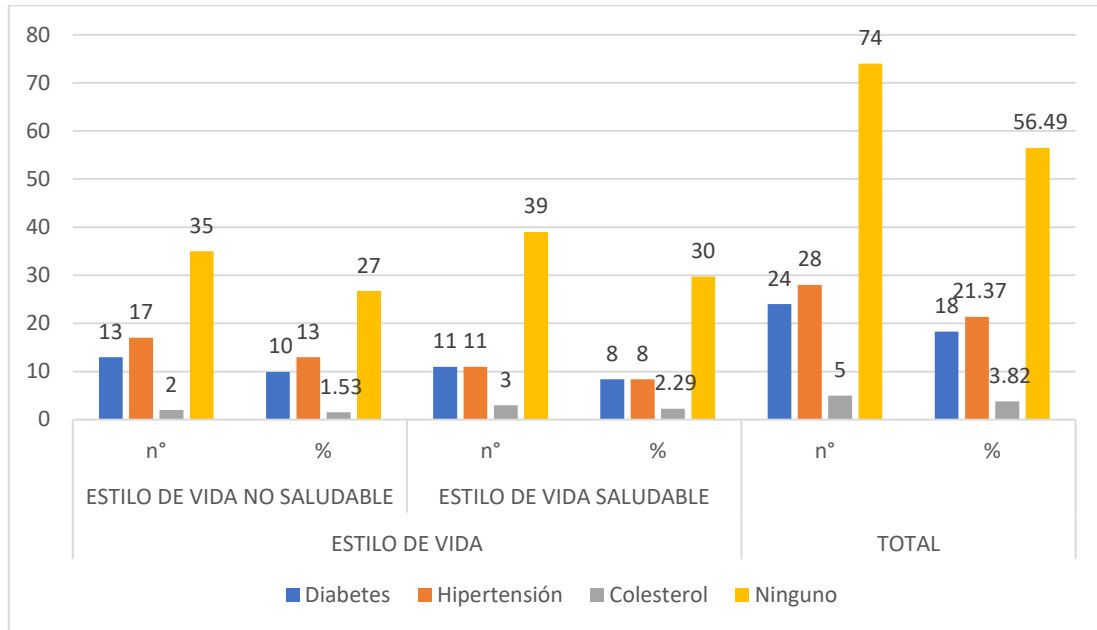
RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS ENFERMEDADES QUE PADECEN Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL AA. HH SAN PEDRO – PIURA, 2020

ENFERMEDAD	ESTILOS DE VIDA				TOTAL		Chi cuadrado
	Estilos de vida no saludable		Estilos de Vida saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Diabetes	13	10,0	11	8,0	24	18,0	Chi cal 1,417
Hipertensión	17	13,0	11	8,0	28	21,0	
Colesterol – Triglicéridos	2	1,60	3	2,40	5	4,0	
Ninguna de las anteriores	35	27,0	39	30,0	74	57,0	Chi tabla 7,814
Total	82	100,0	38	100,0	131	100,0	No existe relación entre las variables

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020.

GRAFICO DE LA TABLA 4

RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS ENFERMEDADES QUE PADECEN Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL AA. HH SAN PEDRO – PIURA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el AA. HH San Pedro-Piura, 2020.

5.2 Análisis de resultados

Tabla 1: La información que se obtuvo de la encuesta realizada a los 131 adultos mayores del AA. HH San Pedro se pudo evidenciar que el 50,38% no tienen un estilo de vida saludable mientras que el 49,62% tiene un estilo de vida saludable.

Según el determinante sobre los estilos de vida podemos comprobar que las personas mayores de 60 años del AA.HH San Pedro, más de la mitad resulto con un estilo de vida poco saludable, donde se puede verificar que una de las causas de este resultado es porque las personas mayores desconocen sobre los buenos hábitos para un estilo de vida saludable, donde no se interesan por llevar buenas costumbres alimentarias, no realizan ningún tipo de deporte o ejercicios rutinarios, es decir llevan una vida sedentaria, lo que genera muchos factores que influyen negativamente ocasionando o trayendo consigo las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que complica la situación de salud de las personas mayores, es por ello que lo recomendable para que gocen de una buena salud es emplear las dietas muy bajas en calorías, consumir alimentos balanceados ricos en fibra, cereales integrales, frutas enteras y a su vez hacer que la familia participe como motivación de ir mejorando su calidad de vida.

Al analizar se encontró que más de la mitad de las personas adultas mayores del AA.HH San Pedro, presentan un estilo de vida poco saludable, lo que influye negativamente en la salud de la comunidad, ya que otro de las carencias respecto a este tema es la poca costumbre de llevar estilos de vida saludables, ya que al no

tenerlo como hábito diario esto significaría el surgimiento de más factores negativos que posteriormente ocasionen las enfermedades crónicas no transmisibles en la población en un largo plazo. Para lo cual se debe incentivar a la población adulta de este asentamiento humano San Pedro a que opten por estilos de vida saludables como el practicar actividad física por más de 30 minutos al día y también una correcta alimentación, lo que beneficiaría positivamente a la salud de la comunidad.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Rubiños N. (44), en su investigación titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro de adulto mayor_Essalud III_Chimbote, 2017, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se destacó que el 64,17% tienen estilos de vida no saludable y el 35,83% presentan estilos de vida saludable.

Los resultados se asemejan a los encontrados por León K. (45), en su estudio: Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de Setiembre - Chimbote, 2017. Donde se encontró que el 75% de las personas adultas mayores tienen un estilo de vida no saludable y el 25% de las personas adultas mayores presentan un estilo de vida saludable.

Los resultados difieren al estudio de Cochachin M (46), en su estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero_Carhuaz_2017”. Estudio con una muestra de 200 personas mayores de 60 años, en la cual se resalta que el 93% presentó un estilo de vida poco saludable a comparación de un 7% que sí presentó un buen estilo de vida.

Respecto las dimensiones de los estilos de vida como son: Alimentación los adultos mayores del AA. HH San Pedro no tienen una adecuada alimentación ya que la mayoría muchas veces opta por comprar sus alimentos y comer comida chatarra, en lo que es actividad física ellos refirieron que por su edad ya no realizan ningún tipo de deportes ya que tienen miedo de sufrir alguna caída y en algunos casos ya no tienen ganas de salir a caminar y optan por pasar viendo televisión, en cuanto a la autorrealización algunos de los adultos mayores manifestaron sentirse orgullosos de todo lo que han logrado, mientras que otros refirieron no haber logrado muchas cosas durante su vida y se sienten apenados, por otro lado tenemos la responsabilidad de salud, los adultos manifestaron que prefieren acudir a las farmacias más cercanas de sus viviendas y comprar sus medicamentos y no hacer colas en los centros de salud, donde muchas veces no reciben una buena atención.

Estos resultados son diferentes a los encontrados en el estudio de Ordiano C (47) en su estudio “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap_ Huaraz, 2018”, investigación con una muestra de 120 personas mayores de 60 años, en la cual se observó que un 91% de la población presentaron un estilo de vida poco saludable a diferencia del 9% que si tuvo buen estilo de vida.

La organización mundial de la salud (OMS) resalta que un estilo de vida es un conjunto de comportamientos que se ha empleado de manera cotidiana, enfocados en la forma de vivir en el mundo, la que se expresa en diversos ámbitos

de comportamiento, mayormente en las costumbres, además está direccionado por la vivienda, el urbanismo, la posesión económica y el entorno social (48).

La Organización Panamericana de la Salud refiere que la calidad de supervivencia de este grupo de personas como son los adultos mayores se debe trabajar en implementar los aspectos preventivos-promocionales, como se sabe este proceso de envejecimiento conlleva una relación directa entre la calidad y la manera de cómo estas personas buscan resolver sus carencias o necesidades durante toda su vida, donde la necesidad de resolver estas satisfacciones es la que termina por condicionar su bienestar de salud, esto es lo que implicaría el estado de salud y bienestar social (49).

Concluyendo que los adultos mayores del Asentamiento Humano San Pedro, en su mayoría presento un estilo de vida no saludable y es poco beneficioso para su salud, lo que son factores negativos para las familias ya que representa un reflejo de los deficientes hábitos saludables, es decir la poca actividad física, alimentación inadecuada por lo que lo que estos factores negativos como el sedentarismos, se relacionan también con la alimentación no saludable como son el aumento de grasas y azúcares, lo cual significa factores para sufrir enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión. Por lo tanto, los adultos mayores deben estar en constante educación acerca de lo primordial que es tener hábitos saludables y así cuidar su alimentación con un peso equilibrado para el bienestar de la salud de los adultos mayores.

Tabla 2: La información que se obtuvo en cuanto al factor personal biológico de los adultos mayores del AA. HH San Pedro aplicada a 131 adultos mayores se encontró que el 53,44% son de sexo masculino, donde el 43,51 padecen enfermedades como diabetes hipertensión y triglicéridos.

Según estos determinantes biológicos de este grupo de personas como son los mayores de 60 años del AA. HH San Pedro, se obtuvo que más de la mitad son de sexo masculino, esto es debido al aumento en su esperanza de vida que presentan las personas de sexo masculino, por otra parte se presentó que más de la mitad de los adultos mayores no padecen ninguna enfermedad porque cuidan su salud y menos de la mitad de estas personas adultas padecen de enfermedades lo que se está presentando con más frecuencia, lo que ocasiona una mayor incidencia de factores que representan el surgimiento de enfermedades que complican el bienestar de salud de la población mayor, es por ello recomendable e importante tener una adecuada alimentación disminuyendo la cantidad de sal, incrementando la actividad física y sobre todo limitar el consumo de alcohol para prevenir enfermedades degenerativas a largo plazo.

Los resultados coinciden con Sosa S. (50), en su investigación titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro Huara, 2020”, la cual su muestra fue de 95 personas mayores de 60 años, en la cual resultó que el 55% son hombres y padecen enfermedades crónicas.

Al analizar sobre el factor personal biológico de las personas adultas del AA. HH San Pedro, más de la mitad son de sexo masculino eso puede deberse a la prevalencia de mejores condiciones para las personas de sexo masculino a comparación de las de sexo femenino, la cual también se obtuvo que más del 50% no sufre ninguna enfermedad lo cual es algo positivo para esta comunidad pero es preciso señalar que menos del 50% presentan otras enfermedades crónicas no transmisibles y esto representa un causante de riesgo para lo resto de la población adulta mayor de este AA. HH ya que al padecer estas enfermedades hay mayor riesgo si tienen antecedentes familiares, donde el sexo masculino influye en mayor números de casos, si son mayores de 60 años sufren de sobrepeso, lo cual es un factor de riesgo que se da con mucha frecuencia lo que podría ocasionar problemas cardiacos, para lo cual se necesita trabajar en medidas preventivas para este grupo de personas.

Estos resultados se acercan a los de Corcuera Y (51), en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven florida alta sector III- Chimbote, 2017” en la cual tuvo una muestra de 120 personas adultas mayores, en la cual se evidencia que el 58% son hombres y padecen diabetes.

Estos resultados se diferencian con lo de Vilela R (52), en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven Miraflores Alto sector 3_ Chimbote, 2017”. En la cual la muestra fue de 140

personas mayores de 60 años, en dicho estudio se reflejó que el 78% de las personas mayores son mujeres y están expuestas a enfermedades transmisibles.

En cuanto a las enfermedades los adultos mayores a su avanzada edad están más propensos a sufrir de diabetes, hipertensión y colesterol ya que la mayoría consume alimentos con elevadas cantidades de azúcar, grasas y productos procesados y tampoco realizan actividades físicas lo cual también perjudica su salud es por ellos que se recomienda llevar un hábito alimenticio saludable donde se consuman alimentos como son frutas, verduras, disminuir la ingesta de sal en los alimentos, incrementar actividades físicas diarias, evitar el consumo de tabaco y alcohol y así evitaran exponer su salud.

Estos resultados se diferencian de los de Coveñas M (53), en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores, Miraflores, Sector 3_Chimbote, 2017”. La cual tuvo una muestra de 120 personas mayores, en la cual resulta que un 60% son mujeres.

Según Steinsaltz, nos hace referencia que conforme avanza el tiempo, el equilibrio entre las personas de sexo masculino y femenino se está equilibrando de forma natural, ya que la tasa de natalidad aumenta para los niños a comparación de las niñas, como se sabe por estudios los hombres tienen un riesgo mayor de fallecer por diferentes causas, como son accidentes, actos violentos, entre otras, la muerte en hombres es mucho más probable que la de mujeres en cualquier lugar, es por

ello que este docente de la Universidad de Oxford, refiere que para mantener ese equilibrio tienen que nacer más hombres que mujeres (54).

Concluyendo que gran parte del grupo de adultos mayores respecto a sus factores personales biológicos son de sexo masculino en los cuales se presentó una prevalencia de enfermedades como diabetes, hipertensión y aumento de triglicéridos. Por ende, se puede aumentar las charlas sobre medidas de prevención y un manejo adecuado de las enfermedades para de esta manera disminuir el riesgo de contraer estas enfermedades en los adultos mayores.

Tabla 3: Respecto a los factores personales biológicos sexo y estilos de vida saludable del adulto mayor del Asentamiento Humano San Pedro, donde se aplicó 131 encuestas a adultos mayores el 53% son de sexo masculino, el 24% presenta un estilo de vida saludable y el 29% presenta estilos de vida no saludables. En comparación del 47% son de sexo femenino lo que corresponde a un 24% tienen estilo de vida saludable y un 22,0% con estilo de vida no saludable, donde se pudo observar que no existe relación de la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2 = 0,0261$ y $\chi^2_{\text{tabla}} = 3,841$.

Según los factores biológicos sexo y estilo de vida saludable de los adultos mayores del Asentamiento Humano San Pedro, encontramos que más de la mitad son de sexo masculino y llevan un estilo de vida saludable lo cual es algo negativo para la población porque al no tener un estilo de vida saludable va a incrementar la posibilidad de contraer diferentes tipos de enfermedades crónicas y

degenerativas, entre diversas enfermedades por este motivo es recomendable tener una buena alimentación sumada a ejercicios diarios ya que tiene muchos beneficios para la salud, previene la obesidad, alivia las tensiones, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiacas y así los adultos mayores puedan optar por mejores soluciones con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los pobladores del AA.HH San Pedro.

Nola pender en su modelo de promoción de la salud también nos habla sobre las conductas y estilos de vida y la relación que va a influir entre los factores y la modificación de las conductas de salud, los conocimientos y destrezas de las personas para optar por un estilo de vida saludable, modificación de su conducta y actividad física. Es así como esta teoría busca educar a las personas sobre su cuidado y puesta en práctica de estilo de vida saludable.

Al analizar encontramos que más de la mitad de los adultos mayores del Asentamiento Humano San Pedro corresponden al sexo masculino quienes tienen un estilo de vida no saludable lo cual viene a ser un factor de riesgo que perjudica la salud de las personas mayores lo cual hace que tengan más posibilidad de subir de peso por lo cual su metabolismo puede verse afectado esto va a generar problemas con sintetizar grasas. Al igual el método inmunitario no funcionara adecuadamente por lo que generalmente se halló un vínculo importante entre los estilos de vida y sexo, esto indica que las personas adultas mayores optaran por un estilo de vida adecuado haciendo referencia a un conjunto de comportamientos y actitudes diarias que llegan a realizar los seres humanos para conservar su cuerpo y mente de una manera adecuada algo que no ponen en práctica y que están

relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación o de actividad física.

Según Macías T. (55), respecto a América Latina las atenciones de salud a los hombres representan muchos desafíos. Los estilos de vida no saludable como es tabaco, excesivo consumo de alcohol y sedentarismo, son estereotipos de género rígidos, la falta de información ya sea para la población como de las entidades de salud sobre la salud del hombre, barreras culturales y económicas se traduce en escaso uso de servicio de salud preventiva y curativas, falta de programas con enfoque de género y el aumento de prevalencia de enfermedades crónicas son alguno de los problemas que los sistemas de la salud deben incrementar para mejorar las atenciones y las necesidades de la salud de los hombres ya que frecuentemente los hombres adaptan conductas de riesgo a su estilos de vida lo cual trae como consecuencia en su salud e incluso aumentan los riesgos de la mortalidad, influyendo en el perfil de la epidemiología de los varones sino también tiene repercusión a nivel social.

Según Raffino M. (56), manifiesta que el estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realiza el individuo, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Se relacionan estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales; ya que están influenciados por las costumbres, hábitos y valores existentes en un determinado momento, factores que son aprendidos y a la vez modificables, durante el camino de la vida, los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo de la persona en su alimentación y la actividad física, los riesgos del ocio ya sea en el consumo de

alcohol, drogas y tabaco, por lo consiguiente son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento para las enfermedades transmisibles y no transmisibles.

Finalmente, concluimos que el factor personal biológico sexo y estilo de vida saludable del adulto mayor del AA. HH San Pedro, donde predomina el sexo masculino con estilos de vida no saludable en comparación del sexo femenino en su mayoría tienen estilo de vida saludable. Pero esto viene ser una parte de la población que no representa la mayoría, por lo que es importante prevenir mediante educación y puesta en práctica de hábitos saludables implementando estrategias como programas y charlas educativas donde se busque concientizar a la población sobre las consecuencias de los deficientes estilos de vida.

Tabla 4: Respecto a factores personales biológicos de enfermedades y estilos de vida saludable los adultos mayores del Asentamiento Humano San Pedro se aplicó una encuesta a 131 adultos mayores, obteniendo como resultados que padecen de diabetes un 18 % donde el 8% presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 10% tiene un estilo de vida no saludable y también padecen de hipertensión un 21% donde el 8% tiene un estilo de vida saludable y el 13% tiene un estilo de vida no saludable, así mismo el 4,0 % padecen de colesterol y triglicéridos donde un 2,40% tienen un estilo de vida saludable, frente a un 1,60% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 57,0% de los personas mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 30,0% realizan un estilo de vida saludable en comparación de un 27,0% que presentan estilo de vida no saludable, donde se obtuvo que no existe relación de la variable

enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2_{cal} = 1,417$ y $\chi^2_{tabla} = 7,814$, donde el 18,0 % sufren de diabetes.

Según el factor personal biológico de enfermedad y estilo de vida saludable del adulto mayor del AA.HH San Pedro, la mayoría de los problemas de salud en la etapa adulta son el resultado de enfermedades crónicas por ello se debe prevenir o retrasar su aparición empleando hábitos alimenticios saludables implementados desde etapas tempranas con el objetivo de envejecer saludablemente y por el cual los adultos mayores del AA.HH San Pedro se les debe de concientizar acerca de las enfermedades degenerativas en esta etapa y como se pueden prevenirla especialmente modificando los estilos de vida de la población donde lo más recomendable es reducir el consumo de carbohidratos e incrementar el consumo de fibras teniendo siempre presente el ejercicio físico al menos por 30 minutos al día esto podría favorecer a prevenir enfermedades crónicas en los adultos del AA.HH San Pedro.

Al analizar se obtuvo que más de la mitad de personas mayores del Asentamiento Humano San Pedro no sufren de ninguna enfermedad, lo cual viene a ser algo positivo para la población de los adultos mayores porque esto ayuda a prevenir enfermedades crónicas que pueden disminuir la calidad de vida, por lo tanto, es muy importante la realización de actividad física que otorgan buenos resultados con mayor confianza y ayuda a mejorar la autoestima. Se logró obtener que no existe relación entre las variables de estilos de vida y enfermedades crónicas utilizando el Chi cuadrado de independencia de criterios, por lo cual indica que los adultos mayores optaron por estilos de vida inadecuados para su

salud donde el aumento de la prevalencia de diabetes y la obesidad en relación entre el aumento de peso y el riesgo de padecer diabetes podría derivar de alteraciones en el metabolismo en un aumento del apetito en los adultos mayores del AA.HH San Pedro.

Sobre los estilos de vida Nola Pender, ve a los estos estilos de vida como una serie de patrones multidimensionales, la cual los individuos lo realizan a lo largo de su vida y que se verá reflejado en su salud. Por ello Pender se enfoca en la salud del individuo, en la cual nos hace referencia que se tiene que priorizar la adopción de una vida saludable antes que los cuidados ya que de este modo podemos bajar la incidencia de enfermedades en la población y de esta manera se reduciría los recursos, habría más independencia en las personas. Este modelo es una guía a seguir para cada persona, lo cual busca la realización de hábitos destinados a una mejora en la calidad de vida en cuanto a la salud de la persona. La importancia de mejorar los estilos de vida de los adultos mayores está relacionado a mejorar la calidad de vida y a reducir los factores de riesgo para evitar desarrollar complicaciones de enfermedades crónicas, siendo un factor que se ve afectado por el simple hecho de no llevar un adecuado estilo de vida (57).

Según la Organización Mundial de la Salud define que las enfermedades crónicas y degenerativas hay que verla como efecto de un mal comportamiento del individuo, de manera permanente de normas que rige la salud humana integral, influyendo la herencia genética la incidencia de un entorno físico y cultural desfavorable, secuelas por traumatismo o algún accidente en este contexto de enfermedad crónica degenerativa, también están las enfermedades

neurodegenerativas como son el Alzheimer, parkinson las cuales se caracteriza por tener un componente genético y por producir una gran dependencia en los pacientes que las padecen, lo que les origina una gran sobrecarga asistencial a los familiares y cuidadores que los atienden (58).

Según Bretel D (59), nos menciona que se debe mantener un estilo de vida saludable para evitar contraer enfermedades crónicas cardiovasculares ayudara a mantener los niveles de azúcares y colesterol en la sangre, disminuyendo la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como son el VIH-sida, cáncer, Alzheimer, etc. Por lo tanto, es importante llevar una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios ya que es vital para aumentar, poco a poco, las capacidades físicas, así mismo, estos harán más resistentes pues la capacidad pulmonar, flexibilidad y fuerza serán mayores, también con el pasar del tiempo, las habilidades motoras van perdiendo nitidez, por eso es necesario realizar actividades físicas, mentales y llevar una alimentación balanceada.

Concluyendo que los factores personales biológicos sobre enfermedad y estilo de vida saludable del adulto mayor del AA. HH San Pedro, donde las enfermedades que más resaltan en dicha comunidad son diabetes, hipertensión y colesterol alto, dentro del cual podemos observar que gran parte de estas personas no tienen un buen estilo de vida saludable.

VI CONCLUSIONES

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detallan las siguientes conclusiones.

- Se identificó que los adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020, respecto a su nivel de promoción del estilo de vida saludable, donde la mayoría un estilo de vida no saludable, mientras que menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable, por lo cual podemos deducir que viene siendo un indicador negativo para la salud de las personas ya que no optan por conductas positivas para mejorar su estilo de vida y prevenir diferentes tipos de enfermedades.
- Se describió el factor personal biológico de los adultos mayores del AA. HH San Pedro, Piura 2020, en el cual más de la mitad de los adultos mayores son de sexo masculino, donde más de la mitad no padece ninguna enfermedad, pero cabe resaltar que existen un grupo significativo que presenta diabetes, hipertensión y colesterol, es por ello que los adultos mayores de acuerdo a sus estilos de vida presentan tendencia a dar inicio a la aparición de diferentes enfermedades crónicas, complicando la salud y el bienestar de la población adulta mayor por eso se sugiere tener una buena alimentación y un estilo de vida saludable para que puedan evitar enfermedades a largo plazo y así alcanzar una mejor calidad de supervivencia que les permitirá conservar su salud.
- Se estableció la relación de los factores personales biológicos y promoción del estilo de vida del adulto mayor en el AA. HH San Pedro. Al realizar la prueba chi cuadrado, se comprobó que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de los factores biológicos y estilos de vida.

VII RECOMENDACIONES

- Dar a conocer a las autoridades del AA. HH San Pedro, promover estrategias que contribuyan a mejorar el programa del adulto mayor haciendo énfasis y teniendo en cuenta su condición social, con la finalidad de lograr fomentar en ellos una forma de vida saludable.
- Se espera que el presente trabajo de investigación sirva de estímulo a las autoridades municipales y encargados del centro de salud y así puedan realizar y brindar medidas de prevención y promoción de estilos de vida saludable, que impacte en los principales problemas encontrados en la comunidad, con la finalidad de mejorar su calidad de vida de los adultos mayores.
- Incentivar al centro de salud encargado del AA. HH San Pedro a fomentar la investigación sobre estilos de vida en la población adulta mayor sobre los aspectos de alimentación, actividad, ejercicio y apoyo interpersonal elevando la eficiencia de los programas preventivos promocionales para una mejor calidad de vida en la población adulta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [internet]. 2019. [Citado el 04 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
2. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. [internet]. 2018. [Citado el 28 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
3. Bielschowsky R. Desarrollo e igualdad: el pensamiento de la CEPAL en su séptimo decenio. [internet]. 2018. Citado el 28 de septiembre del 2021]. Disponible en: http://sinia.minam.gob.pe/sites/default/files/archivos/public/docs/desarrollo_e_igualdad.pdf
4. Farfán N. análisis de la relación entre el desempleo y la pobreza en Colombia en los años 2010 al 2018. [internet]. 2019. Citado el 28 de septiembre del 2021]. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13219/1/2019_An%C3%A1lisis_Relaci%C3%B3n_Desempleo.pdf
5. Barrón V, et al. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. [internet]. 2017. [Citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000100008&lng=pt&nrm=iso

6. Minchan A, et al. Programa de entrenamiento en salud dirigido a personal del servicio militar voluntario. [internet]. 2018. [Citado el 29 de septiembre del 2021].
Disponibile en:
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321013/Fundamentos de Salud P%C3%BAblica20190613-19707-1vvtwer.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321013/Fundamentos_de_Salud_P%C3%BAblica20190613-19707-1vvtwer.pdf)
7. Ministerio de Salud . Plan nacional de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria 2018 – 2021. [internet]. 2018. [Citado el 29 septiembre de mayo del 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
8. Ministerio de Desarrollo de Inclusión Social. Reporte regional de indicadores sociales del departamento de Piura. [internet]. 2020. [Citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en:
<http://sdv.midis.gob.pe/RedInforma/Upload/regional/PIURA.pdf>
9. Escanés G, et al. Comparación de la situación laboral en adultos jóvenes con diferentes logros educativos en Argentina. [internet]. 2017. [Citado el 29 de septiembre del 2021]. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732017000200211
10. Varela L. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. [internet]. 2017. [Citado el 18 de mayo del 2020]. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001
11. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del Adulto Mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017. [Citado el 18 de mayo del 2020]. Disponible en:

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siesquen%2C%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Cid P, Merino J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud en Chile. 2018. [Revista en internet]. [Citado el 20 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/262618230_Factores_biologicos_y_psicosociales_predictores_del_estilo_de_vida_promotor_de_salud
13. Barrón, V. Estilos de vida de personas mayores de 65 años económicamente activas. Universidad de Valparaíso, Chile. 2017. [Revista en internet]. [Citado el 18 mayo del 2020]. Disponible en: <https://silo.tips/download/estilos-de-vida-de-personas-mayores-de-65-aos-economicamente-activas-de-chillan>
14. Salgado C. Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Tesis para optar el grado de doctor. Universidad Internacional de Catalunya. Barcelona 2017. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi_Omayra%20Salgado%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Castro C. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH alto Perú - Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/ADULTO>

[MAYOR ESTILOS DE VIDA ROMO YAURI DEYCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

16. Obeso J. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo joven Miraflores alto Sector 1- Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18170/ADULTOS_MAYORES_OBESO_HUERTA_JENIFFER_ANGELICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Jirón J, Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda De Canevaro, Rímac - 2018, tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Perú 2018. [Citado el 19 de abril 2020] Recuperado en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2389/TITULO%20-%20JIR%C3%93N%20-%20PALOMARES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Dioses C. Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Morropón - Piura, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad San Pedro Perú 2018. [Citado el 30 de setiembre 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19. Romero M, Querevalu M. Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del Centro de Salud San Pedro Piura, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 18 de abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/3796>
20. Pintado A. Prevalencia de Hipertensión Arterial en pobladores de la Urbanización Primavera-Piura, Noviembre 2017- Junio 2018. Tesis para obtener el Título Profesional de Químico Farmacéutico. Perú 2019. [Citado el 20 de abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/10751/Tesis_61304.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Guardia M, Ruvalcaba J. La Salud y Sus Determinantes, Promoción de la Salud y Educación Sanitaria. JONNPR. 2019. Vol 5. N°1. Pp 81-90. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
22. Pender N, modelo de promoción de la salud. 2018. [citado el 04 de enero del 2023] Disponible en: <https://enfermeriacontigosiempre.wordpress.com/blog/>
23. Leno D. Teoría de Madeleine Leininger [Internet]. 2019[citado el 04 de enero del 2023] Disponible en: [El Cuidado: MADELEINE LEININGER \(teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com\)](http://El_Cuidado:_MADELEINE_LEININGER_(teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com))
24. Águila D. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Lima 2018. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06_Los_estilos.pdf

25. Pardo Y, et al, estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor Chimbote 2017. [Citado el 22 de abril del 2020]. Disponible en: http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html
26. Moreno A. Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2018 [Citado el 22 de abril del 2020]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/1798/1/1080093843.PDF>
27. Arellano, R. “Los Estilos de vida en el Perú y condición económica” Edit. Consumidores y mercados S.A. Perú 2017. [Citado el 23 de abril del 2020]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>
28. Vienes, A. “Patrones de la conducta” Revista Estilos de vida. 2 Edicion 2018. [Citado el 24 de abril del 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
29. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. 2018. [Citado el 24 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.
30. Dorina S, et al. “Estrés y dimensión social" Un estudio comparativo en senescentes argentinos institucionalizados y no institucionalizados”. 2017. [Citado el 25 de abril del 2020]. Disponible en: <https://psicoumg52.wixsite.com/antrogenalumg/single->

[post/2015/09/30/DIFERENCIA-ENTRE-ESTILO-DE-VIDA-Y-CALIDAD-DE-VIDA](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health)

31. Zoila Leitón y Espinoza Dr. Yiduv Ordóñez Romero. Auto cuidado de la salud para el adulto mayor - Manual de información para profesionales [Página en internet]. Perú; 2017. [Citado el 26 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>
32. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida:alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque,2017. Acc Cietna. 2019. Lambayeque. Vol 6. N°1: 60-67. Disponible en: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>
33. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre el envejecimiento y la salud. OMS. 2015. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
34. Guerrero N, Yépez MC. Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. Univ. Salud.2015;17(1):121-131. Disponible en: https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2402/pdf_75.
35. Spitzer H. Situación Actual del Adulto Mayor en el País. Arequipa: Editorial Asociación Adulto Feliz; 2017. [Citado el 26 de abril del 2020]. Disponible en: <http://arellanoavaloseconomia.blogspot.com/2016/05/sistemas-de-salud-y-economia.html>
36. Aparicio L. et al. Relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor de la urbanización Casuarinas. [Revista en internet]. Nuevo Chimbote. 2017. [Citado el 27 de abril del 2020]. Disponible en:

<https://janirabautista.blogspot.com/2019/02/importancia-cuidado-del-paciente-el.html>

37. Castillo V, et al de vida y factores socio culturales del adulto mayor de Chimbote, 2017. [Citado el 27 de abril del 2020]. Disponible en: <http://lafamilialaescuelaylacomunidad.blogspot.com/2018/06/la-comunidad.html>
38. Gonzales S. et al Estilo de vida y nivel de estrés del adulto mayor hipertenso. Hospital III Es salud Chimbote, 2018. [Citado el 28 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/cambios-en-la-vejez/salud-familiarcambios-biologicos-en-las-personas-mayores/>
39. Manterola C, et al. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. [internet]. 2019. [Citado el 10 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
40. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. [internet]. 1 de noviembre del 2019. [Citado el 8 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.aboutespanol.com/definicion-de-sexo-genero-y-sexismo-1271572#:~:text=Diferencia%20entre%20sexo%20y%20g%C3%A9nero,tanto2C%20puede%20evolucionar%20o%20cambiar.>
41. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [internet]. 2018. [Citado el 8 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
42. Narciso R. Estilo de vida saludable. [internet]. 2019. [Citado el 8 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.asefasalud.es/servicios/consejos->

[saludables/102-estilo-de-vida-](#)

[saludable#:~:text=Entendemos%20por%20estilo%20de%20vida,dieta%20y%20ejercicio%20f%C3%ADsico](#)

43. Espinoza N, Rodríguez J. código de ética para la investigación Versión 003. [internet]. Publicado: 29 de octubre 2020. [Citado el 11 de mayo del 2021]. Disponible en: [https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/3483921/mod_resource/content/1/Código de ética para la investigación V003.pdf](https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/3483921/mod_resource/content/1/Código_de_ética_para_la_investigación_V003.pdf)
44. Rubiños N. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. pueblo joven Miraflores Alto Sector 3 _ Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17816/ADULTOS_MAYORES_RUBINOS%20ORTIZ_NANCY%20_XIOMARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. León K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de Setiembre - Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero_Carhuaz, 2017. Tesis para optar el título profesional de

- licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2019. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_COCHACHIN_ALEGRE_MELINA_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
47. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2017. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Organización Mundial de la Salud. Modos y estilos de vida. [internet]. 2017. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf
49. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento saludable. [internet]. 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/envejecimiento-saludable>
50. Sosa S. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro_Huaura, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles

de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de marzo del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19264/ADULTO_MAYOR_ESTILO_VIDA_SOSA_PILLHUAMAN_SILVIA_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

51. Corcuera Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven florida alta sector III - Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de marzo del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20568/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_VIDA_CORCUERA_FLORES_YOMIRA_DESCIRET.pdf?sequence=1&isAllowed=y

52. Vilela R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18019/ADULTOS_MAYORES_VILELA_%20OBALLE_RAUL%20RONALDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

53. Coveñas M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. pueblo joven Miraflores Alto Sector 3 _ Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17816/ADULTOS>

[MAYORES RUBINOS%20 ORTIZ NANCY%20 XIOMARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

54. BBC Neuws Mundo. ¿Por qué todos los años nacen más niños que niñas en el mundo?.2018. [Citado el 18 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46687335>
55. Macias T. Una mirada a los problemas de salud del hombre. [internet]. 2017. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/salud-delhombre/#:~:text=Estilos%20de%20vida%20no%20saludables,uso%20de%20servicios%20de%20salud>
56. Raffino M. Estilo de vida. [internet]. 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
57. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías de enfermería: Modelo promoción de la salud. New York. 2da Ed. P58. [Citado el 07 de febrero del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834734030.pdf>
58. Organización Mundial de la Salud Enfermedades crónicas: 10 ejemplos que quizás no conocías. [internet]. 2018. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/enfermedades-cronicas-10-ejemplos-que-quizas-no-conocias>
59. Bretel D. Descubre la importancia de llevar una vida saludable. [internet]. 2020. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en : <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable#:~:text=Mantener%20un%20estilo%20de%20vida,%2C%20c%3%A1ncer%20alzheimer%20etc>

ANEXOS

ANEXO 1

INSTRUMENTO DE VALIDACION

Definición y operacionalización de variables:

Estilo de Vida

- Definición conceptual: Hábito de vida o forma de vida, que realiza el individuo cotidianamente constantemente, puede ser oportuno para el bienestar de su salud o en lo contrario colocándolo en riesgo de padecer enfermedades. (Vives, A. “Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria”, [Internet], Cuba, 2017, [Consultado el 13 de mayo del 2020], Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilode-vida-saludable/>
- Definición operacional: El estilo de vida como variable cualitativa ordinal presenta los siguientes rangos de clasificación:
 - Estilo de vida no saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 25 a 74 puntos.
 - Estilo de vida saludable: si luego de la aplicación del cuestionario se obtiene un puntaje de 75 a 100 puntos.

Técnicas e instrumentos de recolección de dato

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre.

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

Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6

- Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8

- Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12

- Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16

- Autorrealización: 17,18 y 19

- Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

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

- Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 punto
- Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

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

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

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario = 4 V = 3 F = 2
S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 PUNTOS

- 75 a 100 puntos saludable
- 25 a 74 puntos no saludable

ANEXO N° 02

Cuestionario sobre Factores personales biológicos

Estimada participante marque con una equis la casilla que mejor describa su comportamiento la información suministrada será utilizada únicamente para fines de esta investigación.

Adaptado de los Autores: Acuña Y; Cortes R.

FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

Sexo

- Masculino ()
- Femenino ()

Edad

- Adulto joven: 18 años a 29 años 11 meses 29 días. ()
- Adulto maduro: de 30 años a 59 años 11 meses 29 días. ()
- Adulto mayor: de 60 años a más. ()

Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación:

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol – Triglicéridos
- Ninguna de las anteriores

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

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 **PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO -PIURA, 2020** y es dirigido por **YULY TEMOCHE COELLO**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 15 minutos de su tiempo, su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____. Si desea, también podrá escribir al correo yuly.98.coello@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 participante investigador
(o encargado de recoger información)

ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es **Yuly Temoche Coello** y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 15 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020?	Si	No
--	----	----

Fecha _____

ANEXO 5

AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

SOLICITO AUTORIZACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION

SEÑOR: Jorge Diosdado Domínguez Brijido

TENIENTE GOBERNADOR DEL AA. HH SAN PEDRO - PIURA, 2020.

Yo Temoche Coello Yuly identificada con DNI N° 77027994 como estudiante de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote perteneciente a la Escuela Profesional de Enfermería es necesario realizar trabajos de Investigación.

Solicito a usted me brinde el permiso a realizar mi proyecto de investigación sobre **“PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020”**.

Espero que usted accede a mi petición, me despido de usted agradecida a su atención.

Piura 19 de octubre del 2020

**TEMOCHE COELLO YULY
ESTUDIANTE ULADECH CATOLICA -PIURA**



Jorge D. Domínguez Brijido
**Jorge D. Domínguez Brijido
TENIENTE GOBERNADOR
A.H. SAN PEDRO - PIURA**

ANEXO 6

AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD.

AUTORIZACION

TENIENTE GOBERNADOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA.

AUTORIZA:

A la alumna Temoche Coello Yuly identificada con DNI N° 77027994 estudiante de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, perteneciente a la Escuela Profesional de Enfermería para que realice su proyecto de Investigación **“PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO, PIURA 2020”**.

Se extiende la presente autorización, como constancia que le permita ingreso al panel y para los fines que se estime conveniente.

Piura 19 de octubre del 2020



Jorge D. Dominguez Brijido
Jorge D. Dominguez Brijido
TENIENTE GOBERNADOR
A.H. SAN PEDRO - PIURA

ANEXO 7

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: **PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL AA. HH SAN PEDRO -PIURA, 2020**, declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



YULY TEMOCHE COELLO
DNI: 77027994

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

14%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo