



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACION DEL ESTILO DE VIDA PARA LA
SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO
HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.**

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

AUTORA

CONCHA GONZALES, HEYDI THALIA

ORCID: 0000-0002-5232-6833

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

PIURA– PERU 2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Concha Gonzales, Heydi Thalía

ORCID: 0000-0002-5232-6833

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

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol

PRESIDENTE

Dra. Urquiaga Alva, María Elena

MIEMBRO

Dra. Córdor Heredia, Nelly Teresa

MIEMBRO

Mgtr. Romero Acevedo, Juan Hugo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

Quiero dar gracias a todos principalmente a Dios y a mi familia por brindarme la oportunidad de estar aquí y pertenecer en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote y permitirme seguir adquiriendo conocimientos con respecto a mi carrera universitaria.

Agradezco también a los pobladores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura por haberme brindado información y todo su valioso apoyo.

A mis profesores y asesor de tesis, ya que me brindaron los conocimientos necesarios para poder haber realizado la presente investigación.

DEDICATORIA

A Dios por regalarme la dicha de la vida para así poder superar cada prueba y cada obstáculo que se me ha ido presentado en el transcurso de mi vida.

A mi familia por haberme educado y guiado siempre para estar en donde debo estar, se lo dedico por brindarme siempre su apoyo incondicional, amor, ternura y apoyo en mis estudios.

A los docentes de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote por haberme formado en esta carrera universitaria, ayudándome a obtener mí objetivo profesional y a mi Asesor.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación responde al problema ¿Cuál es el estilo de vida en los adultos mayores de Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020?, tuvo como objetivo Identificar el estilo de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, con una metodología de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 250 adultos mayores, aplicándose como instrumento la entrevista sobre estilo de vida, los datos fueron tabulados y procesados en paquete estadístico Excel, construyéndose tablas y gráficos para su análisis estadístico. Resultados: en relación al estilo de vida del adulto mayor, el 76% tienen vida saludable, en relación a la dimensión biológica el 84% vida saludable, en alimentación, asimismo el 52% en actividad física. En relación a la dimensión psicológica el 68% no es saludable; y, por último, en la dimensión social el 92% apoyo social, el 96% en autorrealización y el 72% en responsabilidad social tienen un estilo de vida saludable. Conclusiones: se determinó que la mayoría de los adultos poseen un estilo de vida saludable, casi todos llevan una eficiente alimentación, pero un poco más de la mitad realizan ejercicio físico. Además, la mayoría no tienen una vida saludable respecto a lo psicológico; y, casi todos respecto a la responsabilidad social, autorrealización y apoyo social tienen vida saludable. Es importante promover estilos de vida saludable y disponer de herramientas prácticas que ayuden al cumplimiento de objetivos para una salud eficiente.

Palabras clave: Estilo de vida, biológica, apoyo social, psicológica, adulto mayor.

ABSTRACT

The present research work responds to the problem What is the lifestyle in the elderly of the Human Settlement Juan Valer Sandoval, Piura, 2020? Its objective was to identify the lifestyle of the elderly of the Human Settlement Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, with a quantitative, descriptive methodology with a single-box design. The sample consisted of 250 older adults, applying the lifestyle interview as an instrument, the data were tabulated and processed in an Excel statistical package, and tables and graphs were constructed for statistical analysis. Results: in relation to the lifestyle of the elderly, 76% have a healthy life, in relation to the biological dimension, 84% have a healthy life, in diet, and 52% in physical activity. In relation to the psychological dimension, 68% are not healthy; and finally, in the social dimension, 92% social support, 96% self-realization and 72% social responsibility have a healthy lifestyle. Conclusions: it was determined that most adults have a healthy lifestyle, almost all lead an efficient diet, but a little more than half do physical exercise. In addition, most do not have a healthy life with respect to the psychological; and, almost everyone with respect to social responsibility, self-realization and social support has a healthy life. It is important to promote healthy lifestyles and have practical tools that help meet the objectives for efficient health.

Keywords: Lifestyle, biological, social support, psychological, older adult.

CONTENIDO

EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INDICE	¡Error! Marcador no definido.
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRAFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	6
2.1 Antecedentes	6
2.2 Bases teóricas de la investigación	13
III. METODOLOGÍA	20
3.1. Diseño de la investigación.....	20
3.2. Población y muestra	21
3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores.....	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
3.5. Plan de análisis.....	30
3.6. Matriz de consistencia	31
3.7. Principios éticos.....	33
IV. RESULTADOS	35
4.1 Resultados.....	35
4.2 Análisis de los Resultados.....	39
V. CONCLUSIONES	50
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	51
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	52
ANEXOS	60

INDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1:	35
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020	
TABLA 2:	36
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION BIOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	
TABLA 3:	37
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION PSICOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	
TABLA 4:	38
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	

INDICE DE GRAFICOS

Pág.

GRAFICO N° 1	34
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	
GRAFICO N° 2	35
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENCION BIOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	
GRAFICO N° 3	36
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION PSICOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	
GRAFICO N° 4	37
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.	

I. INTRODUCCIÓN

Según Naciones Unidas (2016), el estilo de vida es un comportamiento humano y una de las razones por las que los individuos soportan enfermedades no transmisibles, como el ejercicio físico y la dieta (1).

En cuanto a Samaritano, J. e Infantes, J. (2019), infieren que los estilos de vida no son saludables y son la causa de la mayoría de enfermedades infecciosas y no transmisibles; se debe considerar que los estilos de vida de las personas en años anteriores han El desarrollo de los problemas de salud es decisivo. Si una persona nunca ha realizado ejercicio físico, está desnutrida o tiene malos hábitos, tendrá problemas en la vejez, por lo que las actividades del programa de promoción de la salud son importantes para la prevención de enfermedades (2) (3).

Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), a nivel nacional, el 79,9% de las mujeres adultas mayores presentan ciertas dificultades habituales de salud. En la población masculina, este problema de salud afecta al 70,8%, una diferencia de 9,1 puntos porcentuales entre los dos. Por otro lado, las mujeres residentes en el área metropolitana de Lima (81.2%) son las mujeres más vulnerables a problemas crónicos de salud, mientras que en otras áreas urbanas y rurales es 80.8% y 73.9%, respectivamente. En todas las regiones geográficas, la proporción de hombres con problemas de salud crónicos es menor que la de mujeres mayores. Además de la población adulta de 60 años o más, el 81,8% de las personas tiene un seguro médico público o privado. La tasa de cobertura de los residentes rurales que participan en

ciertos seguros médicos llega al 87,3%, seguida por el Área Metropolitana de Lima (83,3%) y el resto de la ciudad (78,3%) (4).

Molina, G. (2018) determinó que la salud de las personas mayores está relacionada con el estilo de vida, pues promover un estilo de vida saludable buscará el bienestar de los seres humanos, y un estilo de vida no saludable se relaciona con los factores que conducen al riesgo de enfermedades en este grupo de edad. Muchos estilos de vida incluyen principalmente una nutrición adecuada, la promoción del ejercicio físico, el control del tabaquismo y otras adicciones, un ambiente saludable en el hogar y en el trabajo, el comportamiento sexual y la salud mental (5).

Según el INEI, muestra que en las últimas décadas los avances en el conocimiento de la medicina, la tecnología y la salud pública han provocado cambios importantes en la estructura demográfica, el más importante de los cuales es el aumento de la fecundidad a medida que disminuye la proporción de la población anciana y las muertes de todas las edades. Las tasas han disminuido, la esperanza de vida al nacer ha aumentado y los servicios de salud de la población han mejorado. Sin embargo, las personas de 60 años o más se consideran muy vulnerables debido a las enfermedades crónicas o no transmisibles que existen durante mucho tiempo y que a menudo progresan lentamente. Alto riesgo de enfermedad o muerte (6).

La Organización Mundial de la Salud señaló en 2018 que las enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares y cerebro vascular, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes son las principales causas de muerte

mundial, y representan el 63% del total de muertes cada año. El proceso de envejecimiento de una persona se ve afectado y se atribuye en gran medida a los siguientes factores de riesgo: tabaquismo, abuso de alcohol, actividad física insuficiente, obesidad, cambios en el estado de los lípidos en sangre y una dieta inadecuada.

Sin embargo, el cambio de hábitos poco saludables y el registro de factores de riesgo pueden prevenir las manifestaciones clínicas de determinadas enfermedades crónicas al prevenir complicaciones, y estas complicaciones pueden conducir a la discapacidad en circunstancias incontrolables, lo que a menudo reduce la calidad de vida de las personas mayores. Por tanto, es necesario detectar, tratar y recuperar a los pacientes con enfermedades no transmisibles lo antes posible, y desarrollar un plan de acción preventiva para esta población, que propicie su desarrollo continuo y mejore su calidad de vida (6).

Según datos del INEI, muestra que Piura tiene una población de 1.844.129, siendo el 8,9% de la población anciana (164.625). Las personas que tienen 60 años o más se encuentran en una etapa de deterioro gradual de las funciones fisiológicas y psicológicas, y la situación de cada persona es diferente. Obviamente, las personas mayores necesitan más servicios médicos que los jóvenes porque son más susceptibles a las enfermedades.

Sin embargo, el Perú es actualmente uno de los países con mayor incidencia de diabetes e hipertensión, lo que se relaciona con la alimentación, el sedentarismo y el uso excesivo de tabaco y alcohol. La familia es un ejemplo, imita y fortalece a la

familia a nivel global, de comportamiento, valores y estilo de vida, las personas que conviven con ellos y las personas que han aprendido hábitos influyen gradualmente en sus preferencias y más o más en la vida adulta. Costumbres que rara vez existen (7).

Muchas encuestas, organizaciones y medios de comunicación se dedican a concienciar a las personas sobre la importancia fundamental de adoptar un estilo de vida saludable en la dieta y el ejercicio físico; también muestran que adoptar un estilo de vida saludable desde la infancia ayuda a los niños Aprender hábitos de vida activos y efectivos en el proceso de vida para evitar problemas en la edad adulta, por lo que favorecerán una mayor calidad de vida al tercer año (8).

Esta realidad no puede escapar a los adultos de los Asentamientos Humanos Juan Valer Sandoval en las provincias de Piura y Piura y el departamento, que actualmente cuenta con 720 adultos, servicios de luz, agua y alcantarillado. Este es un lugar con vegetación regular. Hoy en día, las enfermedades más prevalentes en la zona son la influenza, el dengue, etc. Frente a lo expuesto se considera pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema. ¿Cuál es el estilo de vida en los adultos mayores de Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Identificar el estilo de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.

Para poder conseguir el objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos: a) Identificar los estilos de vida de los adultos mayores del Asentamiento

Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020. b) Identificar los estilos de vida en su dimensión biológica de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020 (alimentación, actividad y ejercicio). c) Identificar los estilos de vida en su dimensión psicológica de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, (manejo de estrés). d) Identificar los estilos de vida en su dimensión social de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020 (apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud).

Esta investigación es necesaria porque con base en los resultados, la red regional de salud se beneficiará de la sensibilización de las personas mayores, no solo en el sitio de estudio, sino también en toda la población, que tiene conocimientos sobre prevención y restauración de la salud. Y de acuerdo con esta estrategia y solución, la investigación a realizar se basa en todos los procedimientos de salud que deban realizarse, pues esto ayudará a prevenir y monitorear las principales dificultades de salud y malestares factibles que existen en la etapa adulta.

Esta investigación ayudará a expandir nuestra visión de la salud, porque la clave de todo está en la prevención y la conciencia, porque nos permite formar conocimiento para percibir mejor los inconvenientes que afectan la salud de las personas mayores, y hacer recomendaciones en consecuencia. Habilidades y soluciones. Esta investigación ayuda y fomenta el aprendizaje de estudiantes saludables, identifica estilos de vida que afectan la salud de la población adulta, investiga preocupaciones reales y enfatiza la promoción y prevención de la enfermedad salud.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes

A nivel Internacional

Cabezas, A. (9), en su estudio Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del instituto ecuatoriano seguridad social de la ciudad de Esmeraldas. Se realizó una investigación científica descriptiva, cuantitativa y cualitativa, con un diseño de estudio transversal sobre los estilos de vida de los adultos mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la ciudad de Esmeralda, en la cual el universo estuvo constituido por todos los adultos mayores de esta institución. Con los objetivos se evaluó e identificó los estilos de vida de los adultos mayores, así como los hábitos alimentarios de ellos en relación con sus estilos de vida, y a su vez el estilo de vida saludable en relación con la longevidad, en cumplimiento de esta investigación. Se estudió una muestra aleatoria simple de 40 adultos mayores, de ambos sexos, mayores de 65 años, tomando 8 personas de cada uno de los subgrupos culturales existentes en la sede social, con el propósito de comprobar directamente con la población en estudio los factores que alteran los estilos de vida saludable y su comportamiento. Para la recolección de los datos, se aplicaron encuestas, a través de cuestionarios, fichas de observación y entrevistas a la población en estudios, así como al personal de servicios. Se pudo observar que el 62% de los estudiados tiene una buena alimentación, así como el 65% con actividad física adecuada según su edad y enfermedades concomitantes. Se evidenció el buen desarrollo de la actividad asistencial en dicha institución, gozando los adultos mayores de una buena calidad de

vida, avalado por hábitos alimentarios y de vida saludables, con una adecuada actividad física y recreativa.

Mejía, I. y Galarza, A. (10), en su estudio *Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015*, tuvo como objetivo determinar el estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses que residen en la Ciudad de Cuenca, 2015. Metodología: la investigación es de tipo descriptiva, se utilizó la encuesta en una muestra de 74 estadounidenses en edades comprendidas entre los 65 años en adelante que residen en la ciudad. Se manejó el programa estadístico SPSS statistics 20, Microsoft Excel, a través de gráficos simples. Resultados: el 95,9% residen en la zona urbana de la ciudad, el 56,7% con instrucción superior. La dieta está basada de un 25,9% de verduras, 25,5% de frutas y 25,1% de proteínas. Un 79,7% no incluyen alimentos procesados. El 50% realiza actividad física 1 hora diaria, el 91,8% no fuma y el 97,2% manifiestan mantener hábitos saludables. Conclusión: el estudio permitió determinar que un alto porcentaje de los encuestados aseguran mantener estilos de vida saludables, favoreciendo a una vejez activa.

Loredo F. Et al. (11), Sostienen en su investigación titulada: *Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor*, cuya metodología aplicada fue transversal, descriptivo y correlacional, siendo el objetivo general establecer la relación entre calidad de vida del adulto mayor y su nivel de dependencia y autocuidado, donde se concluyó que los adultos mayores por su propia condición presentan un grado de dependencia moderada, siendo así el estilo de vida es buena ya que el mayor número de adultos mayores presentan una actividad física

regular, siendo así, la relación de las variables entre dependencia y calidad de vida es positiva, así como la calidad de vida y la edad, aunque el valor de todas las correlaciones presentó un nivel bajo.

A nivel Nacional

Orejón, A. (12), en su estudio *Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho*, 2019; tuvo como objetivo: Determinar la relación que existe los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa - SJL, 2019. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, investigación aplicada, de nivel correlacional y corte transversal. Se entrevistó a 60 pobladores de un asentamiento humano en sus respectivos domicilios, empleando un cuestionario con preguntas sobre factores biosocioculturales y para determinar los estilos de vida saludable se empleó el Cuestionario PEPS II. Se reporta los siguientes resultados: En cuanto al análisis de asociación, entre los factores biológicos evaluado, se encontró relación estadísticamente significativa entre Estilos de Vida Saludable y género ($p = 0,009$); entre Estilos de Vida Saludable y servicios básicos ($p=0,004$) en el factor social; y, entre Estilos de Vida Saludable y nivel de instrucción ($p = 0,049 < 0,05$) en el factor cultural. Concluimos señalando que existen factores biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos, los cuales deben ser considerados por el personal de salud en sus intervenciones.

Mora, F. (13), en su estudio Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017, tuvo como objetivo Determinar el estilo de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec Sector B3, Ventanilla, Callao, 2017. Material y Método: Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal cuya población estuvo conformada por 150 adultos maduros (61 hombres y 89 mujeres) del Asentamiento Humano Pachacútec. La encuesta como instrumento tuvo una escala de Likert de cinco categorías que nos permitió medir el estilo de Vida del Adulto. Resultados: Los resultados hallados indican que, de 150 adultos maduros, el 54.7% tienen estilos de vida saludable y 68 de ellos representan el 45.3% con estilos de vida no saludables. En cuanto a las dimensiones predominó el Estilo de vida no saludable, en la dimensión biológica el 64% tienen un estilo de vida no saludable y el 36% tienen un estilo de vida saludable; con respecto a la dimensión social el 61.3% posee un estilo de vida no saludable y el 38.7% tienen un estilo de vida saludable, en la dimensión psicológica el 51.3% tienen un estilo de vida saludable y el 48.7% no saludable. Conclusiones: Se presentó mayor predominio de adulto maduro con estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones de la variable del estudio (Biológica y Social) representan un mayor riesgo; puesto que predominó el estilo de vida no saludable, por otro lado, la dimensión Psicológica fue donde predominó el estilo de vida saludable.

Romo D. (14), señala en su investigación titulada: Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos - 2017, cuya metodología aplicada para el presente estudio fue de tipo cuantitativo, de corte

transversal con diseño descriptivo correlacional, siendo su objetivo general de la investigación determinar la relación que existe entre las variables, factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del distrito de San Juan de Iscos, 2017, donde se concluyó que el mayor número de adultos mayores del presente distrito presentan un estilo de vida no saludable y un número considerable presentan un estilo de vida saludable, asimismo, existe relación estadísticamente entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales como el sexo y religión, mientras que el grado de instrucción, estado civil y los estilos de vida no existe una relación significativa.

A nivel Regional

Valderrama, K. (15), en su estudio Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor EsSalud Cajamarca, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor de la Cartera del Adulto y Adulto Mayor EsSalud, febrero 2017. La muestra estuvo constituida por 180 adultos mayores. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: la escala del estilo de vida y la ficha de valoración nutricional según índice de masa corporal para el adulto mayor de 60 años a más; los mismos que fueron procesados a través del programa estadístico SPSS versión 21.0. Se utilizó la prueba estadística del Chi cuadrado, con 95% de confianza, para determinar la relación que existe entre las variables, concluyendo lo siguiente: La mayoría de los adultos mayores participantes en el estudio tienen un estilo de vida no saludable. Según las dimensiones del estilo de vida la de actividad física y crecimiento espiritual del

estilo de vida obtuvieron los mayores porcentajes de conducta saludable. En el estado nutricional cerca de la mitad de los participantes se encuentran en estado nutricional alterado, representado por sobrepeso que alcanza más de la cuarta parte y la diferencia corresponde a obesidad y delgadez. No existiendo relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los Adultos Mayores de la Cartera del Adulto y Adulto Mayor de EsSalud $P > 0,05$; sin embargo, según sexo para los hombres existe relación altamente significativa de Chi cuadrado $P < 0,003$.

Ortiz, N. (16), en su estudio Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en los Adultos Mayores del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017; es de tipo cuantitativo con diseño descriptivo correlacional. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017. Y como objetivos específicos: Valorar el estilo de vida e identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, ingreso económico en estos adultos mayores. La población estuvo constituida por 120 adultos mayores, se aplicó los instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales, los datos fueron procesados en el paquete SPSS software versión 21.0. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría presentan estilos de vida no saludables. En factores biosocioculturales más de la mitad son de sexo femenino, tienen grado de instrucción primaria, profesan la religión católica y son casados. Menos de la mitad son amas de casa y perciben un ingreso económico de 650 a 850 soles. Se concluye que, si existe una

relación significativa entre el estilo de vida con la variable sexo, grado de instrucción y religión. No existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado civil. Y no cumple las condiciones para realizar la prueba de chi cuadrado entre el estilo de vida con la ocupación y el ingreso económico.

Hipólito R. (17), sostiene en su investigación titulada: Determinantes de la salud en los adultos mayores del Asentamiento Humano los Cedros – Nuevo Chimbote, 2016, cuya metodología aplicada en la presente investigación es de tipo cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla, donde presentó como objetivo general describir los determinantes de la salud del adulto mayor del Asentamiento Humano los Cedros – Nuevos Chimbote, 2016, concluyendo que el mayor número de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable, donde, menos de la mitad no consumen bebidas alcohólicas, no fuman, la cantidad de horas que duermen es de 6 a 8 horas diarias, asimismo, la mayoría de los adultos mayores no se realizan ningún examen médico anual.

2.2 Bases teóricas de la investigación

Estilos de vida

Según Lalonde, un estilo de vida es una serie de comportamientos a lo largo de la vida, dependiendo de la persona que tiene derecho a elegir entre las opciones disponibles según su entorno. Por tanto, el estilo de vida puede entenderse como una acción continua que se integra estrechamente en un estado de salud; y la estabilidad del ejercicio físico según sus posibilidades y / o limitaciones. La transición de enfermedad aguda a enfermedad crónica, esta es la principal razón del aumento de la mortalidad en nuestra sociedad, por lo que es muy importante estudiar el estilo de vida relacionado con la salud humana (18).

Según De La Cruz E. y Pino J, afirman que el estilo de vida es un factor que determina y regula la salud de las personas. Son un elemento a priori de la intervención en salud, porque la salud es parte de la formación y formación diaria, desde la escuela, el trabajo y El centro de entretenimiento siempre ha sido parte del cuidado personal y colectivo, por lo que los humanos tienen la capacidad de tomar decisiones sobre la vida y la salud y formar una sociedad en el mundo. Puede tener buena calidad de salud (19).

Ante tales expectativas, la Organización Mundial de la Salud señaló que, en general, el estilo de vida es una combinación de varios factores sociales y culturales, los factores personalizados de cada persona, las costumbres y la base del patrón

único de cada persona, y el comportamiento decisivo, lo que significa Un estilo de vida saludable es un modelo que se adapta a los hábitos adquiridos a lo largo de la vida y puede ser modificado por los comportamientos y comportamientos adoptados (19).

De igual forma, ante tales expectativas, la Organización Mundial de la Salud ha tomado una decisión en cuanto a estilo de vida, que es adoptar un estilo de vida saludable durante toda la vida, porque puede preservar y mantener a la humanidad. Mantener la salud física y mental, y mejorar la calidad de vida de los adultos en la tercera etapa de su vida en esta etapa, detectar la progresión de la enfermedad y / o reducir la enfermedad a tiempo, porque si no se toman las medidas pertinentes, el trabajo se volverá difícil debido no solo a Salud, y tiene un grave impacto en la sociedad, la cultura y la economía, porque considerar que este estilo puede mejorar o perjudicar la salud, por lo que todos estos son parte de sus necesidades básicas de alimentación, higiene, entretenimiento, actividades deportivas y consumo cambiará a las personas La salud de las sustancias tóxicas cambiará el riesgo ocupacional del comportamiento de salud personal (19).

Por otro lado, antes de adquirir experiencia y adaptación basada en el comportamiento humano, refleja condicionalmente la existencia a largo plazo del estilo de vida, y gana otros puntos sobre la enseñanza antes de adquirir conocimientos y habilidades. Analizar y enfatizar conocimientos para desarrollar diferentes experiencias a partir de las cuales se pueden adquirir diversas habilidades (19).

Dimensiones del estilo de vida

Dimensión biológica

Un aspecto está relacionado con el despliegue basado en alimentación, actividad física, descanso y sueño insuficientes. La persona actúa de acuerdo con sus propias necesidades y prioridades o necesidades de supervivencia: estas incluyen las necesidades de alimentación, ejercicio físico, entretenimiento y descanso y sueño (19).

a) Nutrición

La nutrición saludable es una actitud de los seres humanos que son apoyados por el ser humano por la urgencia de la supervivencia, porque requiere de un proceso de alimentación eficaz, en este caso, se inicia con el cultivo de la disciplina primitiva, el gasto o la importación. Dado que conducen a la adquisición de conocimientos por parte del ser humano, actúan como determinantes del tratado en términos de las características sociales, culturales y ambientales de cada persona (19).

Según la inferencia de Infantes J., con el tiempo, este hábito alimentario sufrirá varios cambios fundamentales debido a la falta de nutrición, incluida la sobre nutrición que conducirá a la incapacidad de la sociedad para mantener una salud satisfactoria, un estado nutricional y malestar físico. La salud aumenta, implicando cambios en la salud personal, no solo producen defectos, enfermedades relacionadas con la dieta, como enfermedades metabólicas y

enfermedades dentales, intentan concebir hasta que el sujeto queda discapacitado, o incluso muere sin darse cuenta. Mejorar el estado nutricional (20).

Por otro lado, el impacto de una nutrición saludable no solo está relacionado con la cantidad de nutrición, sino también con la relación entre el metabolismo humano y las necesidades reales.

b) Actividad física

La actividad física se refiere al movimiento del cuerpo, porque el individuo tiene una estructura completa, estas estructuras están interconectadas desde los músculos, huesos y todo el sistema de movimiento, por eso se le llama inercia. Daños físicos por desgaste del sistema. El ejercicio continuo es importante porque puede reducir la mortalidad y la morbilidad y mejorar la salud y la longevidad de los ancianos; también es importante para mejorar la salud (21).

El ejercicio físico es importante porque ayuda a prevenir diferentes síntomas relacionados con la actividad cardiovascular insuficiente y a mejorar diferentes niveles de vida. La mayoría de las personas no recuerda la importancia del ejercicio físico, y esta carencia producirá diferentes tipos en el futuro. Malestar muscular (22).

En la mayoría de los casos, el ejercicio físico tiene diferentes beneficios, uno de ellos es que ayuda a regular el nivel de estrés de la ansiedad en los adultos, esto

se debe a que el cuerpo libera diferentes niveles de adrenalina durante el ejercicio físico. Mantener una energía constante, entonces dicho ejercicio se denomina factor protector frente a la ansiedad de los sujetos (23).

Antes de continuar con el ejercicio físico, es importante saber que el ejercicio físico puede mantener el estado muscular, ayudando así a mantener un peso corporal constante, promoviendo así el deterioro de la grasa corporal, lo que también aumenta la importancia del ejercicio (24).

c) Estrés

El estrés es uno de los tipos de estrés físico y emocional de una persona. Es causado por factores emocionales que afectan la vida sana de una persona. Intentar controlar el estrés es encontrar una manera de reducir y controlar la ansiedad en diversas situaciones, y se puede lograr. La imposición de cambios emocionales o físicos a las personas depende del grado de estrés que soportan. Es importante saber que el estrés se puede expresar a través de diferentes emociones negativas, pero lo más importante es poder controlar el estrés (28).

d) Descanso y sueño

El descanso y el sueño están relacionados con varias etapas de la conciencia y es normal poder hacer ejercicio de 7 a 8 horas al día.

Dimensión social

En cuanto a la dimensión social, resulta que se trata de ciertas interacciones entre el sujeto y su entorno social, permitiendo así su propio desarrollo dinámico, que resulta ventajoso o desventajoso (25). Otra dificultad en las relaciones sociales es el consumo excesivo de drogas, que puede causar diferentes daños, lo cual es desde una perspectiva social, dando lugar a diferentes conflictos y / o trastornos de salud (26).

Responsabilidad en salud

Es importante saber que la salud de todos depende de su relación y autocuidado, la responsabilidad que asumimos en el cuidado es la libertad que tomamos en función de las capacidades y circunstancias individuales (27).

Dimensión mental

Frente a estos puntos de vista, antes de la dimensión psicológica, se incluyen las diferentes emociones de los objetos, entre las que se buscan en todo momento las necesidades de dar emociones y expresar emociones, de manera de eliminar diferentes tensiones de diferentes formas, mejorando así entre sí. Confianza y confianza. La autoestima efectiva mejora la capacidad para tomar decisiones (28).

Estado emocional

En cuanto al estado emocional, cabe mencionar que interferirá con el estado de salud, y diferentes emociones son algo negativas, cambiando así el estado mental saludable del individuo (29).

Marco Conceptual

El aspecto biológico se refiere al hecho de que los sujetos desarrollan su propio estilo de vida debido a la falta de nutrición, ejercicio y descanso.

La alimentación saludable es un comportamiento del que todos dependen para sobrevivir, porque depende de las actividades diarias, por lo que el cuerpo puede cambiar la ingesta de diferentes alimentos nutritivos, porque los hábitos alimentarios permiten diferentes cambios desde el inicio de la deficiencia de nutrientes (12).

El descanso y el sueño forman parte de las etapas relacionadas con nuestro estado de conciencia y diferentes funciones fisiológicas, donde se necesitan de 7 a 8 horas para descansar por completo.

La actividad física humana se coloca en una posición complicada, y la actividad física y otras actividades musculares están vinculadas entre sí, por lo que los métodos de ejercicio son muy importantes, porque puede convertirse en una acción efectiva en el futuro. El desarrollo de los músculos corporales (13).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

Diseño: Descriptivo correlacional.

Descriptivo

Un estudio descriptivo es un tipo de metodología a aplicar para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando; se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto a estudiar. En un estudio descriptivo se Identifica la población de estudio, definir la muestra si es necesario, definir los objetivos del estudio, definir la enfermedad o fenómeno en estudio, definir las variables del estudio, así como las categorías y escalas de medida de dichas variables, seleccionar las fuentes de información que vamos a utilizar para recoger información sobre esas variables.

Correlacional

Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas. Un estudio correlacional puede intentar determinar si individuos con una puntuación alta en una variable también tiene puntuación alta en una segunda variable y si individuos con una baja 28 puntuación en una variable también tienen baja puntuación en la segunda.

Tipo: Estudio cuantitativo, de corte transversal

Estudio cuantitativo Es el procedimiento de decisión que pretende señalar, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística.

Corte transversal Es un tipo de estudio observacional y descriptivo que tiene como función recoger datos de una población en un momento puntual del tiempo. Tiene como objetivo Conocer todos los casos de las personas con una cierta condición en un momento dado, sin importar por cuánto tiempo mantendrán esta característica ni tampoco cuando la adquirieron (29).

3.2. Población y muestra

Población

La población estará conformada por 720 adultos mayores que viven en el Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.

Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística de proporciones de una población finita.

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

Dónde:

n = Tamaño de muestra

N =Tamaño de la población= 720 adultos mayores

Z = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

p = 0.5 Proporción de adolescentes de la población que tiene las características que se desean estudiar.

q = 0.5 Proporción de adultos de la población que no tienen las características de interés.

$e = 0.05$ Margen de error permisible establecido por el investigador = 5%

Reemplazando:

$$N = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(720)}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + (0.05)^2(720 - 1)}$$

$$N = \frac{(3.84)(0.25)(720)}{(3.84)(0.25) + (0.0025)(719)}$$

$$N = \frac{691.2}{(0.96) + (1.8)} = 250.4 = 250$$

Unidad de análisis

Cada uno de los adultos mayores que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adultos mayores que tengan tiempo viviendo en el Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.
- Adultos mayores que aceptan participar en el estudio.
- Tener la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

Criterios de Exclusión:

- Adultos mayores que tenga algún trastorno mental.
- Adultos mayores que no pertenezcan al Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.

3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores

Dimensión biológica

La dimensión biológica está referida mediante el cual el ser humano despliega su vida en base a insuficiencias de tipo básico como la alimentación, actividad física, descanso y sueño. La persona actúa según sus necesidades y prioridades o necesidades para sobrevivir: entre esas se encuentra la necesidad de alimentación, la necesidad de tener actividad física, la de recreación, y el descanso y sueño (19).

Dimensión conceptual:

Alimentación

Esta es una conducta que el ser humano por necesidad propia de supervivencia adquiere la alimentación del ser humano es una de las completas pero a la vez muy compleja pues necesita de un proceso, en el cual se comienza en algunos casos desde el cultivo, la compra o adquisición de materia prima para la preparación para el consumo mismo ya que estos conllevan a que el ser humano adquiera conocimientos estos actúan de acuerdo a sus determinantes tanto sociales, culturales y ambientales propios de cada individuo (11).

Definición operacional

1. Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
2. Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.

3. Consume 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.

Dimensión conceptual:

Actividad y ejercicio

Practicar actividad física deriva a una mejora en los estándares de vida, a la prevención de patologías asociadas a la inactividad como las cardiovasculares, incluso mejora el estado de energía de la persona mejorando así su salud mental y emocional, complementándose con la adquisición de una imagen armónica y saludable.

Los beneficios que se adquieren son varios pues el cuerpo como procesador de memoria interactúa, controlando así los problemas de peso y metabólicos de las personas, la sociedad posee problemas que incluyen la falta de actividad física que están desarrollando dolencias en grupos de personas y generando más riesgos en otras, otro de los problemas es el consumo de alimentos ricos en carbohidratos azúcares y lípidos que combinados a la falta de actividad física alteran la salud (21)

Definición operacional

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.

Dimensión psicológica

Se ven involucrados las emociones el estado; el ser humano siempre busca o tiene necesidad de dar y brindar afectos, compartir las emociones, buscan la eliminación de tensiones a través de distintas formas, la necesidad de mejorar la confianza y elevar la autoestima y poder encontrarse así mismo, y poder mejorar la toma de decisiones (28).

Dimensión conceptual:

Manejo de estrés

Se denomina estrés a la tensión física o emocional generada por un agente emocional que desmorona el bienestar de la persona. Manejar el estrés se trata de buscar controlar y reducir las tensiones que nos brinda ciertas situaciones en la vida. Estos pueden ejercer cambios de humor, del estado emocional y también físicos. Dependiendo del grado de estrés de la persona y el propio deseo de modificar los estilos, podrán determinar los cambios. Para manejar el estrés, lo primero que se debe hacer es reconocer la presencia de éste como tal en su vida (28).

Definición operacional

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 siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. Dimensión conceptual:

Dimensión social

Es la interacción que entabla la persona con su entorno social en su ambiente. La vida humana evolutivamente está ligada con la comunicación social y por relaciones sociales que permiten al ser humano desarrollar la parte socio dinámica con respecto a su propio entorno favoreciendo o no a este (25).

Dimensión conceptual:

Apoyo interpersonal

Las principales investigaciones llevadas a cabo desde el ámbito de la psicología han puesto de manifiesto que las relaciones interpersonales están estrechamente vinculadas con el bienestar de las personas y que, tras la mayor parte de los comportamientos, cogniciones y emociones humanas, subyacen motivaciones sociales (7).

Definición operacional

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.

Dimensión conceptual:

Autorrealización

Es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad (8).

Definición operacional

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

Dimensión conceptual:

Responsabilidad en salud

Responsabilidad sobre nuestra salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, cada uno según sus capacidades y situación personal.

Cada una de las cosas que hacemos o incluso pensamos tiene una repercusión en nuestra vida (27).

Definición operacional

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. Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

En el presente trabajo de investigación se utilizará la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento a los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento a los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.

Instrumento

En el presente trabajo de investigación se utilizó 1 instrumento para la recolección de datos a los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, que se detallan a continuación:

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E., para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes: Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Control de calidad de los datos:

Validez externa: Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento (escala de estilo de vida) a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (29).

Validez interna: Para la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio.

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach.

3.5. Plan de análisis

Procedimientos de recolección de datos:

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

- Se informó y pidió consentimiento de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación fueron estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos mayores para su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

3.6. Matriz de consistencia

TITULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
<p>Caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020.</p>	<p>¿Cuál es el estilo de vida en los adultos mayores de Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020?</p>	<p>Identificar el estilo de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020.</p>	<p>a) a) Identificar los estilos de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020. b) Identificar los estilos de vida en su dimensión biológica de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020 (alimentación, actividad y ejercicio). c) Identificar los estilos de vida en su dimensión psicológica de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, (manejo de estrés). d) Identificar los estilos de vida en su dimensión social de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer</p>	<p>Estilo de vida</p>	<p>Tipo y nivel de investigación: Cuantitativo, descriptivo. Diseño de la investigación Diseño de una sola casilla. Población La población estuvo constituida por 720 adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020. Muestra Haciendo uso de la fórmula estadística, estuvo constituida por 250 adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura,</p>

			Sandoval, Piura, 2020 (apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud).		2020 mediante muestreo aleatorio simple. Unidad de análisis Adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020, que formaron parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.
--	--	--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia

3.7. Principios éticos

En toda investigación que se llevó a cabo, el investigador previamente valoró los aspectos éticos de la misma, tanto por el tema elegido como por el método seguido, así como plantearse si los resultados que se puedan obtener son éticamente posibles (30).

Protección a las personas

Se aplicó el cuestionario respetando la dignidad humana, diversidad, identidad, privacidad y confidencialidad de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020, y se les explico que la información obtenida es solo para fines de la investigación.

Libre participación y derecho a estar informado

Solo se trabajó con los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo.

Beneficencia no maleficencia

La totalidad de la información recibida en la presente investigación se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto respetando la intimidad de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, siendo útil solo para fines de la investigación.

Integridad científica

Se informó a los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, los fines de la investigación, cuyos resultados se encontraron plasmados en el presente estudio.

Consentimiento

Solo se trabajó con los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo

IV. RESULTADOS

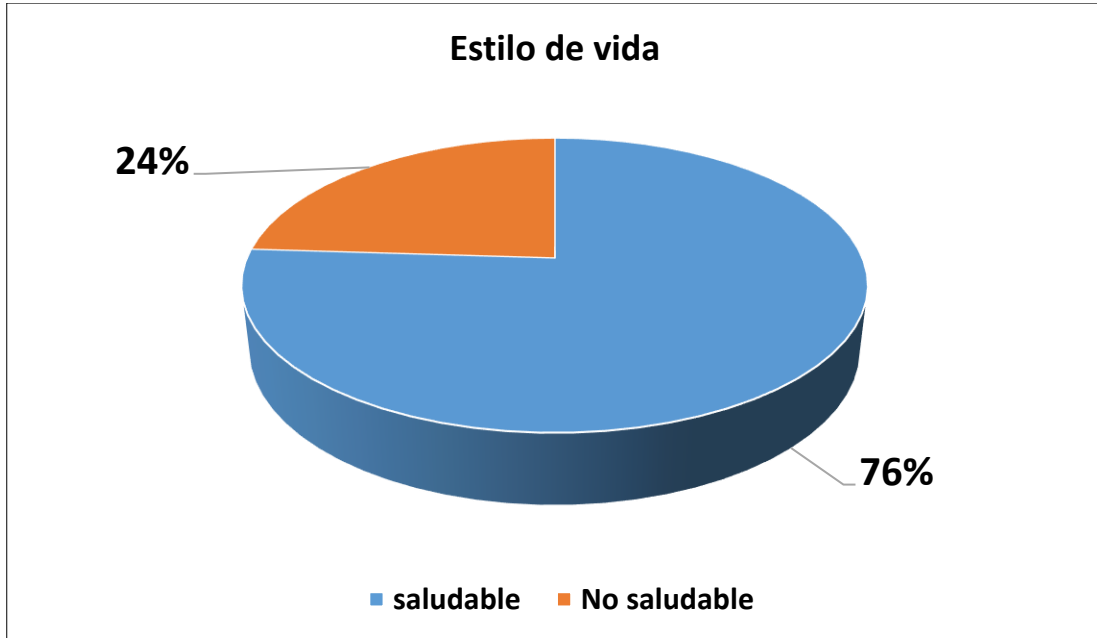
4.1 Resultados

TABLA 1
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020

ESTILO DE VIDA	N°	%
SALUDABLE	190	76.00
NO SALUDABLE	60	24.00
TOTAL	250	100.00

Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

GRÁFICO 1
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

TABLA 2

ESTILO DE VIDA EN SU DIMENCION BIOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.

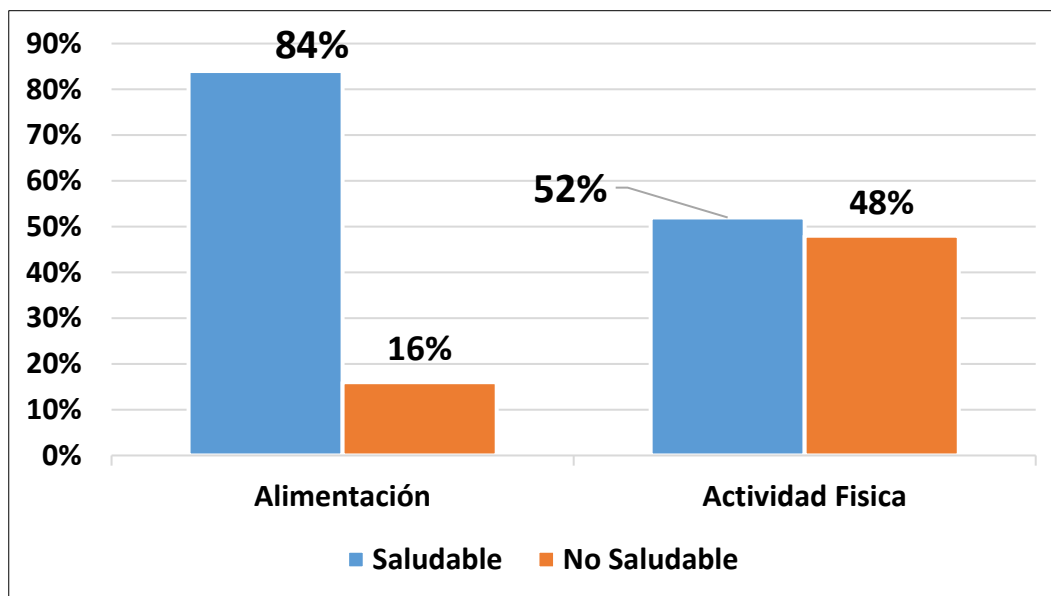
Alimentación	N°	%
SALUDABLE	210	84.00
NO SALUDABLE	40	16.00
TOTAL	250	100.00

Actividad física	N°	%
SALUDABLE	130	52.00
NO SALUDABLE	120	48.00
TOTAL	250	100.00

Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

GRÁFICO 2

ESTILO DE VIDA EN SU DIMENCION BIOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

TABLA 3

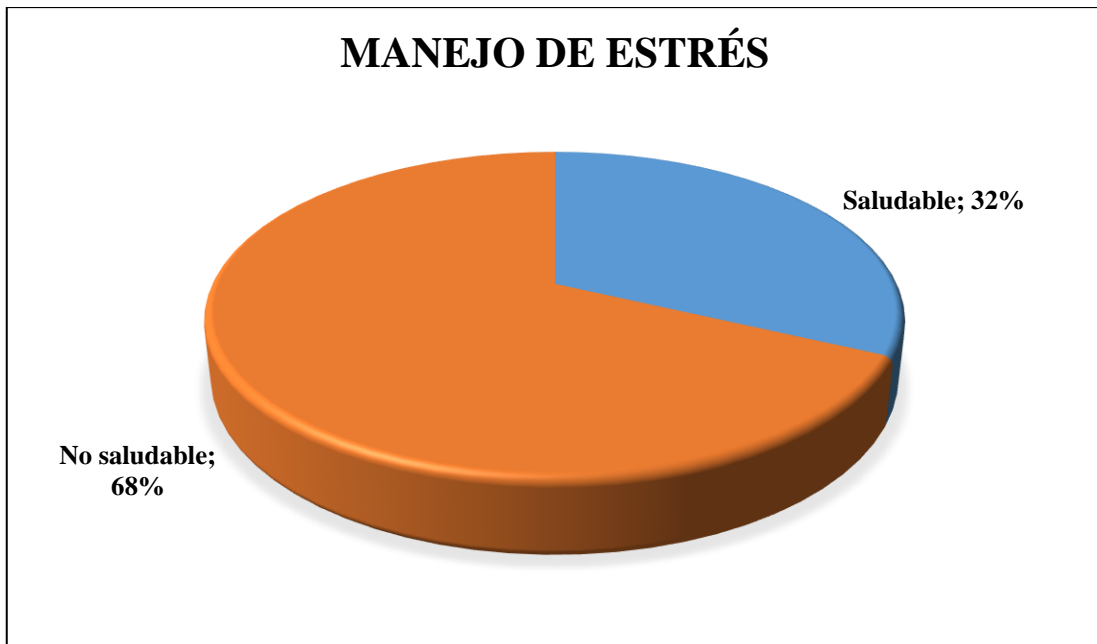
ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION PSICOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL-PIURA, 2020.

Manejo de estrés	N°	%
SALUDABLE	80	32.00
NO SALUDABLE	170	68.00
TOTAL	250	100.00

Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

GRÁFICO 3:

ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION PSICOLOGICA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

TABLA 4

**ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR DEL
ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.**

APOYO INTERPERSONAL	N°	%
SALUDABLE	230	92.00
NO SALUDABLE	20	8.00
TOTAL	250	100.00

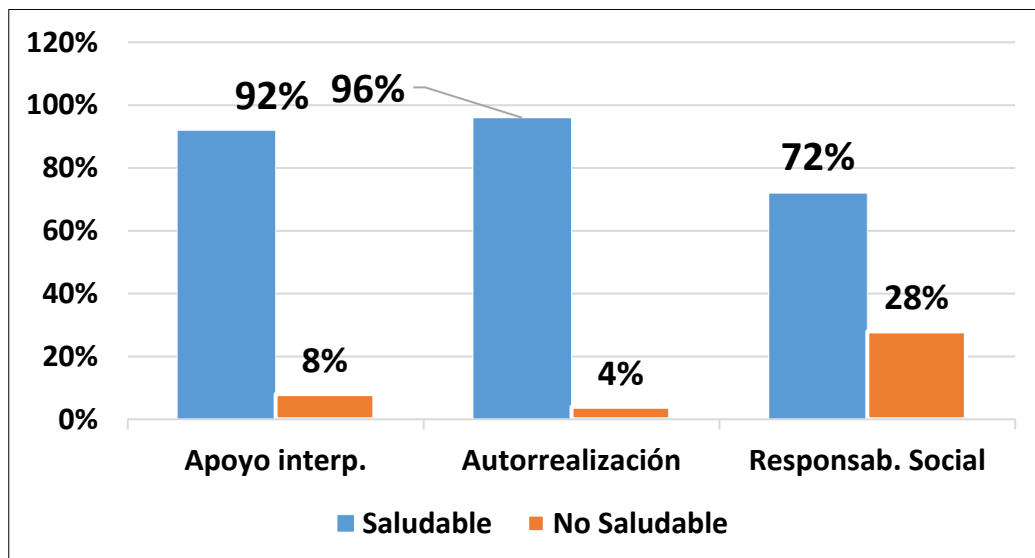
AUTORREALIZACION	N°	%
SALUDABLE	240	96.00
NO SALUDABLE	10	4.00
TOTAL	250	100.00

RESPONSABILIDAD SOCIAL	N°	%
SALUDABLE	180	72.00
NO SALUDABLE	70	28.00
TOTAL	250	100.00

Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

GRÁFICO 4

**ESTILO DE VIDA EN SU DIMENSION SOCIAL DEL ADULTO MAYOR DEL
ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL- PIURA, 2020.**



Fuente: Cuestionario sobre caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor, elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval – Piura, 2020

4.2 Análisis de los Resultados

Tabla N° 01: En la tabla 1, en relación al estilo de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020, se determina que el 76% según escala, tienen un estilo de vida saludable, lo cual el 24% posee un estilo de vida no saludable.

Los resultados son similares a los de Barrón, Rodríguez y Chavarría. (31), en su tesis titulada: “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillan, Chile”, donde concluyen que el mayor número de los adultos mayores clasifican un estilo de vida saludable, precisando que el adulto mayor se muestra activo en cualquier actividad programada y un significativo número no llevan una vida saludable.

También es similar a los resultados obtenidos por Valdez L. (32), en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del hogar San José – Trujillo, 2017”, donde concluye que un significativo número de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y el mayor número de adultos mayores un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los resultados se difieren a los de Torrejón M. (33), en su investigación titulada: “Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor”, donde concluye, que del 100%, de la población encuestada, un 39,2%, tienen un estilo de vida saludable, y un 60,8%, un estilo de vida no saludable.

Los estilos de vida en salud son patrones de conducta colectiva de salud, que inician a partir de diferentes decisiones de los individuos las cuales están inmersas a diferentes circunstancias que puedan surgir durante el recorrido de la vida y del entorno en el que se desarrollan, asimismo, los estilos de vida están sujetos a patrones estructurales y de agencia, es decir, los patrones estructurales hacen referencia a las características de las personas como, la edad, el sexo, la religión; etc. (34).

El estilo de vida es uno de los componentes del campo de la salud, determinando que este afecta el grado de salud de la persona, si el estilo de vida es favorable se tendrá un grado de salud más alto y si es menos saludable el individuo puede llegar a enfermar (34).

En el Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se puede apreciar que la mayoría de la población adulta mayor mantiene un estilo de vida saludable, a consecuencia de ello podemos analizar que el adulto mayor es más consciente de sus comportamientos adoptados en cuanto a sus hábitos que desarrolla a diario, adoptando comportamientos saludables como ingerir una alimentación nutritiva, realizar ejercicio físico, que ayuden a la conservación de su salud. Por otro lado, se puede observar que existe un significativo número de adultos mayores, que llevan un estilo de vida no saludable, esto se debe a que muchas veces el adulto mayor, no muestra interés en llevar una alimentación balanceada, así como también una actividad física activa, existiendo probabilidades de riesgos potenciales a desarrollar enfermedades que perjudican su salud.

Por lo tanto, se concluye que la población adulta mayor del referido Asentamiento Humano llevan un estilo de vida saludable, lo cual hace hincapié, que el adulto mayor es responsable en lo que respecta el cuidado de su salud, asimismo, tratan de evitar todas las actividades y comportamientos que ponen en riesgo su integridad física, fisiológica y psicológica; además, existe el interés por parte de la población etaria en mantenerse siempre activos físicamente, cuidan de su salud mental y tratan de evitar comidas no nutritivas.

Tabla N° 02: En la siguiente tabla en relación al Estilo de vida en su dimensión biológica del adulto mayor del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se puede observar que el 84% tienen vida saludable en relación al indicador alimentación, siendo el 16% no tienen estilo de vida saludable, por otro lado en el indicador actividad física, el 52% poseen un estilo de vida saludable, mientras que el 48% no.

Cabe resaltar que en relación a la dimensión de alimentación, podemos observar que del total de adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020, la mayoría siempre come tres veces al día en relación al desayuno, almuerzo y cena, además siempre consumen alimentos balanceados los cuales incluye vegetal, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos; consumen de 4 a 8 vasos de agua al día; asimismo incluye entre sus comidas el consumo de frutas que es vital para la salud; sin embargo nunca escogen comidas que contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida lo cual hace eficiente la alimentación y la efectividad de salud en el organismo. Menos de la mitad leen las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o de conservas con el fin de identificar los

ingredientes además de la fecha de su vencimiento. Asimismo nunca hacen ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana la cual denota una cifra que preocupa ya que los músculos deben ejercitarse diariamente de mano de la alimentación; más de la mitad siempre realiza diariamente actividades que incluya el movimiento de todo el cuerpo esto hace que los músculos se ejerciten.

Estos resultados son similares a los encontrados Mena, G. (35), por en su estudio “Determinantes de la salud en la persona adulta en la Urbanización Popular Vencedores 15 de abril – Sullana, 2018”, la cual determina que el 84,29 % de los adultos no realizan actividad física en el tiempo libre y el 81,79% no lo han realizado en las dos últimas semanas durante más de 20 minutos. Respecto a la alimentación de los adultos se observa que diariamente el 94,64% consumen frutas, el 70,21% consumen carnes, el 58,57% consumen huevos, el 98,93% consumen arroz y fideos, el 36,43% consumen embutidos. Se encontró que 3 o más veces a la semana el 43,21 % consumen pescado, el 57,14% consumen cereales, el 72,50% consumen verduras, el 97,14% consumen legumbres, el 67,14% consumen lácteos, el 51,07% consumen dulces y el 57,14% consumen frituras. También se encontró que 1 o 2 veces a la semana el 71,22% consumen refrescos con azúcar.

Estos resultados se asemejan a los encontrados Urbina, N. (36), por en su estudio “Determinantes de la salud en la persona adulta en el Asentamiento Humano José Obdulio Rivera-Querecotillo-Sullana, 2016, la cual determina que el 56,3% en su tiempo libre suelen realizar actividad física, así mismo el 57,0% en las 2 últimas semanas caminan por más de 20 minutos. Respecto a los alimentos que consumen se

observa que el 62,5% consumen frutas diariamente, el 60,5% consumen carnes diario, el 60,9% consume huevo diario, también el 43,4% consume pescado diario, también el 91,0% consumen diariamente fideos, arroz y papas, el 77,0% consume pan y cereales diario, el 61,7% consumen verduras y hortalizas diariamente, en cuanto al consumo de legumbres el 33,6% lo consumen a diario, el 28,9% nunca o casi nunca consumen embutidos y enlatados, el 47,3% consumen productos lácteos diariamente, así también el 32,0% nunca o casi nunca consumen dulces y gaseosas, en cuanto al consumo de refrescos con azúcar se observa que el 46,5% nunca o casi nunca consumen refrescos con azúcar, y por último el 29,3% consumen 3 o más veces a la semana sus alimentos fritos.

La nutrición saludable es una actitud de los seres humanos que son apoyados por el ser humano por la urgencia de la supervivencia, porque requiere de un proceso de alimentación eficaz, en este caso, se inicia con el cultivo de la disciplina primitiva, el gasto o la importación. Dado que conducen a la adquisición de conocimientos por parte del ser humano, actúan como determinantes del tratado en términos de las características sociales, culturales y ambientales de cada persona (37).

El agua es fundamental para el normal funcionamiento de nuestro organismo. Esto se debe a que cada célula de nuestro cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Por lo tanto, es importante mantenerse hidratado, especialmente en climas cálidos (38).

La actividad física se refiere al movimiento del cuerpo, porque el individuo tiene una estructura completa, estas estructuras están interconectadas desde los músculos, huesos y todo el sistema de movimiento, por eso se le llama inercia. Daños físicos por desgaste del sistema. El ejercicio continuo es importante porque puede reducir la mortalidad y la morbilidad y mejorar la salud y la longevidad de los ancianos; también es importante para mejorar la salud.

El ejercicio físico es importante porque ayuda a prevenir diferentes síntomas relacionados con la actividad cardiovascular insuficiente y a mejorar diferentes niveles de vida. La mayoría de las personas no recuerda la importancia del ejercicio físico, y esta carencia producirá diferentes tipos en el futuro. Malestar muscular (39).

Se puede determinar en la dimensión de alimentación que casi todos los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020, siempre comen tres veces al día, la mayoría siempre consumen alimentos balanceados, al igual que consumen agua de 4 a 8 veces al día. Más de la mitad siempre incluyen en sus comidas el consumo de frutas, sin embargo nunca escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservarlo, menos de la mitad siempre leen las etiquetas de las comidas que van a consumir, más de la mitad siempre realizan actividades diariamente, las cuales incluyen el movimiento de todo su cuerpo.

Tabla N° 3: En la siguiente tabla en relación al Estilo de vida en su dimensión psicológica del adulto mayor del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se puede observar que el 32% tienen vida saludable en relación al indicador de manejo de estrés, sin embargo el 68% poseen un estilo de vida saludable no saludable.

En la investigación, en el Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se determinó que menos de la mitad de los adultos mayores nunca identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida ello radica un problema ya que al no identificarlos posteriormente no pueda controlar la situación al ser este convertido en un estrés; asimismo siempre expresa sus sentimientos de tensión o preocupación lo cual hace eficiente para el manejo de estrés sin embargo es una cantidad la cual el refieren que nunca lo hacen, entonces es una cifra no saludable para el adulto mayor. Menos de la mitad refieren que nunca plantean alternativas de solución frente a la tensión o preocupación; que a veces realiza alguna actividad de relajación como el tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, o tener ejercicios de respiración las cuales es una cifra preocupante ya que es bajo puesto que debe ser casi todos los adultos mayores tener ciertas actividades de relajación para contraer el nivel de estrés.

El estrés es uno de los tipos de estrés físico y emocional de una persona. Es causado por factores emocionales que afectan la vida sana de una persona. Intentar controlar el estrés es encontrar una manera de reducir y controlar la ansiedad en diversas situaciones, y se puede lograr. La imposición de cambios emocionales o físicos a las personas depende del grado de estrés que soportan. Es importante saber que el estrés se puede expresar a través de diferentes emociones negativas, pero lo más importante es poder controlar el estrés. El descanso y el sueño están relacionados con varias etapas de la conciencia y es normal poder hacer ejercicio de 7 a 8 horas al día (40).

Desde un punto de vista psicológico se puede determinar que para el 2020, en el asentamiento humano Juan Valer Sandoval-Piura, menos de la mitad de los ancianos nunca han descubierto una situación que les cause tensión o preocupación, y nunca han expresado tal tensión o preocupación. Sin embargo, de la misma forma, nunca se les ocurren soluciones alternativas para la tensión o la preocupación, pero de la misma forma, en ocasiones realizan algunas actividades relajantes, como: siestas, pensar en cosas agradables, caminar, ejercicios de respiración.

Se puede concluir que más de la mitad de la población no tienen un estilo de vida saludable, puesto que se determina diferentes situaciones en campos distintos de las cuales no identifican situaciones que causen tensiones, tampoco plantean alternativas de soluciones frente a las tensiones y/o preocupaciones que tengan que ver en el entorno familiar o externo; además a veces realizan alguna actividad física de relajación, pero siempre expresan sus sentimientos de tensión o preocupaciones. Es importante determinar que el manejo de estrés en la etapa adulta está determinada al enfoque de la sobrevivencia en lo social así como el planteamiento de alternativas de las cuales pueden tener soluciones a tensiones y evitar elevada ansiedad a una edad determinada.

Tabla N° 4: En la siguiente tabla en relación al Estilo de vida en su dimensión social del adulto mayor del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se puede observar que el 92% en el indicador de apoyo social poseen un estilo de vida saludable, en referencia a la autorrealización el 96% tienen una vida saludable; y, respecto a la responsabilidad social, el 72% poseen un estilo de vida saludable.

Se puede precisar entonces que en los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020, más de la mitad refieren que siempre se relaciona con los demás la cual existe socialización dentro y fuera del ambiente en el que viven, asimismo mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás, por otro lado, menos de la mitad refieren que siempre y frecuentemente comentan sus deseos e inquietudes con las demás personas de forma social y en conjunto, a veces cuando enfrentan situaciones difíciles reciben el apoyo de los demás. La mayoría de los adultos mayores refieren que siempre se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante la vida, de igual manera se encuentran satisfecho con las actividades que actualmente realiza. Menos de la mitad realizan actitudes que fomenten su desarrollo personal manteniéndolo en un nivel social. Por otro lado la minoría refieren que siempre acuden por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica la cual es muy importante para su bienestar saludable, más de la mitad refieren que siempre cuando se les presenta una molestia de inmediato acuden al establecimiento de salud para ser chequeado y así no tener déficit saludable, además siempre toman medicamento solo cuando son prescritos por el médico, además en relación a ello, casi todos siempre toman en cuenta las recomendaciones que se le brinda el personal de salud en cuanto a su salud. Se observa también que menos de la mitad nunca participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud; y, por último casi todos refieren que nunca consumen sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas lo cual es una cifra eficiente para la salud del adulto mayor.

Estos resultados son similares a los encontrados Serrano, M. (41), por en su estudio “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala”, la cual determina que en la dimensión apoyo interpersonal mantienen buenas relaciones con los demás, en la dimensión autorrealización están conformes con lo que han realizado en su vida, en cuanto a la dimensión responsabilidad en salud acuden a controles médicos mensuales, y no consumen nocivas.

En cuanto a la dimensión social, resulta que se trata de ciertas interacciones entre el sujeto y su entorno social, permitiendo así su propio desarrollo dinámico, que resulta ventajoso o desventajoso. Otra dificultad en las relaciones sociales es el consumo excesivo de drogas, que puede causar diferentes daños, lo cual es desde una perspectiva social, dando lugar a diferentes conflictos y / o trastornos de salud (42).

En cuanto al estado emocional, cabe mencionar que interferirá con el estado de salud, y diferentes emociones son algo negativas, cambiando así el estado mental saludable del individuo. El aspecto biológico se refiere al hecho de que los sujetos desarrollan su propio estilo de vida debido a la falta de nutrición, ejercicio y descanso (25).

La alimentación saludable es un comportamiento del que todos dependen para sobrevivir, porque depende de las actividades diarias, por lo que el cuerpo puede cambiar la ingesta de diferentes alimentos nutritivos, porque los hábitos alimentarios permiten diferentes cambios desde el inicio de la deficiencia de nutrientes (37).

El descanso y el sueño forman parte de las etapas relacionadas con nuestro estado de conciencia y diferentes funciones fisiológicas, donde se necesitan de 7 a 8 horas para descansar por completo.

La actividad física humana se coloca en una posición complicada, y la actividad física y otras actividades musculares están vinculadas entre sí, por lo que los métodos de ejercicio son muy importantes, porque puede convertirse en una acción efectiva en el futuro. El desarrollo de los músculos corporales (40).

Desde el aspecto social, se puede determinar que más de la mitad de los adultos mayores en el asentamiento humano Juan Val Sandoval Piura (2020) siempre interactúan con los demás, y además mantienen buenas relaciones interpersonales con los demás. Sin embargo, menos de la mitad de las personas a menudo y a menudo discuten sus deseos e inquietudes con los demás; a veces obtienen el apoyo de otros cuando encuentran dificultades. Frente a la autorrealización, la mayoría de los adultos siempre están satisfechos con los logros de su vida; de igual manera, están satisfechos con las actividades actuales; sin embargo, menos de la mitad de ellos siempre mantienen una actitud de promover el desarrollo personal.

En cuanto a la responsabilidad social de los adultos mayores, se observa que al menos la mitad de ellos acude a una institución médica al menos una vez al año para un chequeo médico; cuando se encuentran con problemas de salud, lo harán en la mayoría de los casos, como siempre. Si los medicamentos recetados del médico son los mismos, casi todo el mundo siempre tiene en cuenta las recomendaciones hechas

por los trabajadores de la salud. Menos de la mitad de las personas nunca ha participado en actividades de promoción de la salud, conferencias educativas, ejercicios de salud y leídos libros de salud; finalmente, casi todas las personas mayores nunca han consumido sustancias nocivas, cigarrillos, alcohol y / o drogas.

V. CONCLUSIONES

- En relación a la respuesta del primer objetivo de la cual se precisa que el estilo de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, se pudo determinar que la mayoría tienen un estilo de vida saludable.
- En relación al estilo de vida, cuya dimensión es biológica, se determinó que la mayoría en su indicador alimentación tienen vida saludable por otro lado en su indicador actividad física, más de la mitad poseen un estilo de vida saludable.
- Respecto a la dimensión psicológica del adulto mayor del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, se determinó que más de la mitad poseen un estilo de vida saludable no saludable.
- Por último, respecto a la dimensión social de los adultos mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval- Piura, casi todos en el indicador de apoyo social poseen un estilo de vida saludable, además del mismo modo en autorrealización; y, respecto a la responsabilidad social, la mayoría poseen un estilo de vida saludable.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Dar a conocer los resultados de la presente investigación a las autoridades del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura y a las organizaciones multisectoriales con la finalidad de que se tomen perspectivas, y promover la elaboración de estrategias de promoción y prevención que faculten la adopción de estilos de vida saludable en los adultos mayores.

Hacer llegar los resultados e información a los profesionales de salud que laboraran en el puesto de salud con la finalidad de encaminar acciones en la búsqueda del cuidado integral del adulto mayor ya conocidos los resultados de nuestra investigación, para ello la necesidad de promover estilos de vida saludable y disponer de herramientas prácticas para ayudar a este grupo a asumir integralmente esta etapa de su vida y cumplir con los objetivos de salud establecidos según la OMS y promover la calidad del cuidado y salud de las personas adultas mayores del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ONU. Organización de las Naciones Unidas. RESOLUCIONES APROBADAS POR LA ASAMBLEA GENERAL DURANTE EL 50° PERÍODO DE SESIONES. [En línea] 2016. [Citado el: 17 de octubre de 2021.] <https://www.un.org/es/documents/ag/res/50/list50.htm>.
2. Samaritano, Jocelyn Mireyra Acuña. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al club del adulto mayor en el Distrito de Surco. [En línea] 2019. [Citado el: 17 de octubre de 2021.] http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. Infantes, Jennifer Yelveta Arias. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza I-4 Azángaro 2018. [En línea]2020. [Citado el: 17deoctubrede2021.] http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
4. INEI. Situación de la población adulta mayor. [En línea] 29 de setiembre de 2020. [Citado el: 17 de octubre de 2021.] https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto-mayor.pdf.
5. Molina, Grecia Reyna Aguilar. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo, 2013. [En línea] 2018.[Citado el: 17 de octubre de 2021.] https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3579/Aguilar_mg.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

6. INEI. Perú: Situación de Salud de la población adulta mayor. [En línea] 2018. [Citado el: 17 de octubre de 2021.] https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf.
- NÚMERO DE PERSONAS ADULTAS MAYORES POR PROVINCIA, 2015. [En línea] 2015. [Citado el: 17 de octubre de 2021.] [https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/regiones/Piura2.html#:~:text=El%20departamento%20de%20Piura%20cuenta,poblaci%C3%B3n%20adulta%20mayor%20\(164%2C625\)..](https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/regiones/Piura2.html#:~:text=El%20departamento%20de%20Piura%20cuenta,poblaci%C3%B3n%20adulta%20mayor%20(164%2C625)..)
7. OPS. Piura tiene una de las mayores incidencias de diabetes e hipertensión. [En línea] 2018. [Citado el: 17 de octubre de 2020.] https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2843:piura-tiene-una-de-las-mayores-incidencias-de-diabetes-e-hipertension&Itemid=900.
8. Cabezas, Plaza Alba Gissela. Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del instituto Ecuatoriano seguridad social de la ciudad de Esmeraldas. [En línea] 2017. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>.
9. Pacheco, Ines Gabriela Mejia y Alvarez, Angelica Eulalia Galarza. Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca, 2015. [En línea] 2016. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23498/1/Tesis%20Pregrado.pdf>.

10. Orejón, Ana María Echabautis, Ceferino, Yurika Gomez y Carbajal, Anthony Daniel Zorrilla. Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. [En línea] 14 de Noviembre de 2019. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
11. Caviedes, Felicia Mora. Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017. [En línea] 29 de julio de 2019. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/285/Mora_F_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
12. Valderrama, Karen Díaz. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor EsSalud Cajamarca. [En línea] 29 de setiembre de 2017. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1482479>.
13. Ortiz, Nancy Xiomara Rubiños. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en los Adultos Mayores del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017. [En línea] 22 de setiembre de 2020. [Citado el: 24 de octubre de 2021.] <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1449712>.
14. Romo Yauri Deycy Malena. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos, 2017. [Tesis en internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2017. [Visitado el 21 de junio del 2020]. Recuperado a partir de: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000047968>
15. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document [Internet]. Ottawa- Canadá: Minister of supply and services Canadá; 1981 [citado el 24

de octubre 2020]. 76 p. Disponible en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>.

16. De la Cruz E. yPino J. Estilo de vida relacionado con la salud [Internet]. Murcia- España: Universidad de Murcia; 2010[actualizada el 23 de octubre de 2018; acceso 24 de octubre 2021]. Disponible en:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>

17. Organización Panamericana de Salud. Enfermedades no transmisibles en las Américas: Construyamos un futuro más saludable [sede Web]. Washington, D.C, Organización Panamericana de Salud; 2011 [actualizado en marzo de 2018; acceso 24 de octubre 2021] [Internet] .Disponible en:

https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1063-entamericas2011&category_slug=publicaciones-opsoms&Itemid=688

18. Hipólito Vera Rocío del Pilar. Determinantes de la salud en los adultos mayores, Asentamiento Humano los Cedros – Nuevo Chimbote, 2016 [Tesis en internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2016. [Visitado el 21 de mayo del 2020] Recuperado a partir de:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1243>

19. Organización Panamericana de la Salud. Estilos de vida saludable [sede Web]. Honduras: Organización Panamericana de la Salud; 2018 [actualizado en marzo de 2018; 24 de octubre 2021]. [Internet]. Disponible en:

https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133

20. Oblitas LA. Psicología de la salud y calidad de vida [Internet]. 4ª ed. México - D.F: Cengage learning editores; 2017[24 de octubre 2021].448 p. Disponible en: <http://latinoamerica.cengage.com/ls/psicologia-de-la-salud-y-calidad-devida/>
21. Blair SN, Haskell WL. Medida objetivamente la actividad física y la mortalidad en adultos mayores. *Jama* [Internet]. 2016 [acceso 24 de octubre 2020]; 296 (2): 216–218.Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/6951060_Objectively_Measured_Physical_Activity_and_Mortality_in_Older_Adults
22. Baum A, Revenson T, Singer J. Handbook of Health Psychology. ResearchGate [Internet]. 2012 [actualizado enero del 2016 ; acceso 24 de octubre 2021]; 70(1): 140–150. Disponible en:71
https://www.researchgate.net/publication/232425369_Handbook_of_Health_Psychology
23. Folkins CH, Sime WE. (2015). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist* [Internet]. 2015 abril [citado el 24 de octubre 2021]; 36(4): 373-389. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.36.4.373>
24. Sime, W. y col. Beneficios psicológicos del entrenamiento físico en el individuo sano, *Salud del comportamiento: un manual de mejora de la salud y prevención de enfermedades*. Nueva York: Wiley; 1984. p. 488- 508.
25. Robertson, L y col. El comportamiento y la prevención de lesiones: ¿el comportamiento de quién? *Salud del comportamiento: un manual de mejora de la salud y prevención de enfermedades*. Nueva York: Wiley; 1984. p. 488-508

26. López M, López, M.A. Recreación sana: ¿Opción o necesidad? Revista eumednet [Internet]. 2017, octubre [acceso 24 de octubre 2020];1. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/cccss/14/lhla.html>
27. Weber, J.N. y Weiss, R.A. Infección por el HIV: cuadro celular [Internet]. EE.UU: Sociedad Científica Americana; 1988 [citado el 24 de octubre 2020]. 259, 81-87. Disponible en: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/loque-la-ciencia-sabe-sobre-el-sida-254/infeccion-por-hiv-cuadro-celular6289>
28. University of Maryland Medical Center. Manejo del estrés [Internet] Greene Street, Baltimore. University of Maryland Medical Center; 2012. [acceso el 24 de octubre 2020]. Disponible en: <https://health.umd.edu/wags>
29. Díaz (2018). Metodología de la investigación científica. Edit. San Marcos.
30. Uladech (2016). Código de ética de la investigación. [Internet]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020 [citado el 21 de noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>.
31. Barrón, A. Rodríguez, Pamela Chavarría. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillan, Chile. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/H%C3%A1bitos-alimentarios%2C-estado-nutricional-y-estilos-Barr%C3%B3n-Rodr%C3%ADguez/0348b59ee10988f5cd4b89bd92365bb32c678708>
32. Valdez, L. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del hogar San José – Trujillo, 2017. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2017.

Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16756/ADULTO_MAYOR_VALDEZ_RIOS_LUCERO_ROSALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

33. Torrejón M. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Disponible en:
<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/116>

34. Álvarez, S. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Universidad de Antioquia. 2017. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>

35. Mena, G. Determinantes de la salud en la persona adulta en la Urbanización Popular Vencedores 15 de abril – Sullana, 2018. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2018. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/13734>

36. Sobrino, Nelida Del Pilar Urbina. Determinantes de la salud en la persona adulta en el Asentamiento Humano José Obdulio Rivera-Querecotillo-Sullana, 2016. Piura : Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.

37. MINSA. Alimentación y Nutrición. 2019. Disponible en:
https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=2

38. AQUAE. La importancia del agua y sus funciones en los seres vivos. 2017. Disponible en: https://www.fundacionaquae.org/importancia-del-agua/amp/?gclid=CjwKCAiAwKyNBhBfEiwA_mrUMqsomfxZ3OVu27Pm_sC_tFmfbubEN8-GctvC8ZWqwYjDUuYXdK8MTxoCCJoQAvD_BwE
39. OMS. Actividad física. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
40. Medlineplus. El estrés y su salud. 2017. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
41. Serrano, María Esther Serrano. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala. Ecuador : Universidad Nacional de Loja, 2018. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20628>
42. López F. La dimensión social. 2018. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social

ANEXOS

ANEXO N°1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO SOBRE CARACTERIZACION DEL ESTILO DE VIDA

PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E;

Delgado, R

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el	N	V	F	S

	movimiento de todo su cuerpo.				
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el	N	V	F	S

	personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



ANEXO N°05



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

AUTORIZACION: Para trabajo de investigación

La teniente General del Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Yvonne Alban More, **AUTORIZADA** a la Señorita **Heydi Thalía Concha Gonzales** identificada con **DNIN° 73668129**, estudiante de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – Filial Piura; de la Escuela Profesional de Enfermería a realizar un trabajo de investigación titulada: **“CARACTERIZACION DEL ESTILO DE VIDA PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL – PIURA,2020”**, Proyecto de trabajo de investigación para optar el grado académico de bachiller en enfermería.

Y para que así conste y surta efecto firmo el presente, certificado lo autorizo. Sin otro motivo me despido de Ud.

Atentamente

TENENCIA DE GOBERNACION
A.H. JUAN VALER SANDOVAL

Yvonne J. Alban More
TENIENTE GOBERNADORA

.....

Anexo 4: Asentimiento informado



**UNIVERSIDAD CATÒLICA LOS
ÀNGELES DE CHIMBOTE**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÌA



PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
(Ciencias Médicas y de la Salud)

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

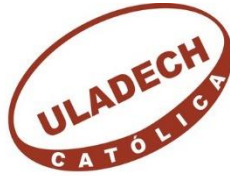
A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- 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 30 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Cada una de ustedes serán informada sobre mi investigación y de acuerdo a ello manifestarán si están de acuerdo con su participación.

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 _____?	Sí	No
--	----	----

Fecha: _____



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ANEXO N° 5

COMPROMISO ÉTICO

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:

.....
.....,

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.

APELLIDOS Y NOMBRES
DNI:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Anexo 6: Protocolo de asentimiento informado

**PROTOCOLOS DE ASENTIMIENTO Y ASENTAMIENTO INFORMADO
PARA LAS DISCIPLINAS DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS
(Ciencias de la Salud)**

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula
y es dirigido por, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es:
Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 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... para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre:

..... Fecha:

Correo electrónico:

Firma del participante:

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



ANEXO N°8
DECLARACIÓN JURADA



Yo, **HEYDI THALÍA CONCHA GONZALES** de la Nacionalidad Peruana con Documento Nacional de Identidad N° 73668129, y en domicilio en Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval Mz I lote 10 ubicado en el distrito de Piura, Provincia Piura, Autor del proyecto de investigación **TITULO CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALERSANDOVAL- PIURA, 2020**, que habiendo realizado los tramites en el Asentamiento Humano.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

Que tengo respuesta positiva y se encuentra en proceso de entrega del documento que conste la aprobación para realizar el estudio en el Asentamiento Humano Juan Valer, me comprometo a colocarlo en el informe final ya el documento aprobado.

Me afirmo y me reafirmo en la expresado, en señal de lo cual firmo el presente documento.

Piura, 30 de setiembre del 2020.



Heydi Thalia Concha G.
DNI: 73668129

HISTORIA

ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL – PIURA

El Asentamiento Humano Juan Valer Sandoval, Piura el cual fue creado el 14 de junio del año 1996. Comienzan con pequeñas casas de esteras y cartones, y si no son desalojados comienzan a construir de material noble. Si bien es innegable la presencia de sujetos inescrupulosos que trafican con los lotes de terrenos, en la mayoría de los casos quienes invaden son familias que carecen de vivienda. El Asentamiento Humano, abarca desde el punto desde el Asentamiento Humano Rubí Rodríguez después Juan Valer y termina en el Asentamiento Humano Néstor Marcos con una población de 4,550 pobladores según Censo 2018.

En relación a las madres de familia, la mayoría de ellas realiza diferentes ocupaciones encontramos: estudiantes, profesionales, comerciantes, amas de casa, consta de 10 manzanas y 200 lotes. Cuenta con 01 local comunal, 02 PRONOEI, (Programa no escolarizado de educación inicial) 01 parque, 02 iglesias, 02 colegios, Su población entre otros. Cuenta con los servicios básicos luz, agua y desagüe. Calles asfaltadas, con veredas, áreas verdes, las casas de su mayoría son de material noble. Las enfermedades que más predominan en este sector generalmente la gripe (iras), la bronco pulmonía, las enfermedades diarreicas, sobre todo desde diciembre del año 2016 a inicios del fenómeno costero hubo un incremento de enfermedades como el cólera, dengue y pulmonía, afectándose sobre todo la comunidad infantil. Para el grupo de edad, que se encuentra en la etapa adulta mayor, las infecciones agudas de vías respiratorias ocuparon la primera causa que tienen que ver con las condiciones sociales

ambientales y económicas, en segundo lugar las enfermedades de la cavidad bucal y en el tercer lugar se encuentran las infecciones intestinales. Luego se van presentando las infecciones relacionadas con vías respiratorias inferiores y las anemias nutricionales.

El menú de los hogares es a base de arroz, pescado, carne, pan, menestras y frutas; su compra se realiza en el mercado central de Piura, mercadillo y algunas tiendas y puestos de dicho asentamiento. En el sector funcionan comedores populares a cargo de club de madres y juntas vecinales, la mayoría de familias no concurre a los comedores populares mientras el 25% si lo hace. En cuanto a la vestimenta no se tiene una característica, está de acuerdo con las estaciones, la moda y la economía personal; los medios de comunicación comercial influyen en este aspecto. Las casa antiguas eran construidas de quincha con carrizo y barro; hoy en día el asentamiento tiene construcciones modernas, casas de material noble, ahora apreciamos que con el esfuerzo y lucha cuentan con agua, energía eléctrica, alcantarillado, teléfono familiar y comunitario, iglesia, posta médica. Se cuenta con centros de educación inicial, primario y secundario; sobre el nivel de instrucción tenemos que los pobladores tienen estudios secundarios, primaria, han cursado el nivel superior y pocos son analfabetos, esto significa que el nivel de instrucción en este asentamiento es aceptable.

INFORME

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS



creativecommons.org

Fuente de Internet

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo