



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP –
INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**

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

AUTORA

TORRES TREJO, NOEMI MATILDE

ORCID: 0000-0001-5799-5449

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Torres Trejo, Noemi Matilde

ORCID: 0000-0001-5799-5449

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

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0003-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. Ñique Tapia Fanny Rocío
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

A la comunidad del centro poblado de Picup, quienes con su esfuerzo, compromiso y dedicación permitieron el desarrollo del presente proyecto de investigación

Al docente tutor Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo, quién fue el docente de investigación, durante el proceso me brindó orientación sobre conocimientos profesionales y apoyo continuo.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Huaraz, quienes están comprometidos con la formación de profesionales competentes.

Noemi Torres

DEDICATORIA

A Dios, quien me guía todos los días para evitar que me afecte negativamente y me brinde la fuerza que necesito para seguir adelante todos los días, hoy permitir la conclusión de mi carrera profesional.

A mi madre por ser el motor de mi vida, quien me apoyo y me enseñó a apreciar la vida en los momentos difíciles, por su fuente de trabajo, sacrificio y por la motivación para seguir adelante y lograr mis metas trazadas.

Noemi Torres

RESUMEN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, con diseño de una sola casilla. Se planteó como objetivo general: determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020. Se aplicó para la recolección de datos el cuestionario sobre los estilos de vida a una población muestral conformada por 60 adultos, mediante la técnica de entrevista y observación. Los datos fueron procesados en el programa SPSS versión 25, y los resultados se presentaron en tablas y gráficos. Obteniendo las siguientes conclusiones en relación de los estilos de vida del adulto, más de la mitad presentan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable, así mismo considerando las dimensiones, más de la mitad no opta por un estilo de vida saludable a ello se observa, en la dimensión actividad y ejercicio, la mayoría presenta dificultad y desinterés por realizar las actividades y ejercicios durante su tiempo libre, en la dimensión manejo del estrés, manteniendo en ello los comportamientos inadecuados frente a las situaciones del estrés, en la dimensión responsabilidad en salud, no ejercen el cuidarse del mejor modo posible y contribuyen en su cultura.

Palabras claves: Adultos, estilos de vida, salud

ABSTRAC

The present research is a quantitative type, descriptive level, with a single-box design. The general objective was to determine the adults' lifestyles characterization of the town of Picup - Independencia - Huaraz, 2020. The questionnaire on lifestyles was applied to a sample population of 60 adults, through the technique of interview and observation. The data was processed in the SPSS version 25 program, and the results were presented in tables and graphs. Obtaining the following conclusions in relation to adult lifestyles, more than half have an unhealthy lifestyle and less than half a healthy lifestyle, likewise considering the dimensions, more than half do not choose a healthy lifestyle is observed, in the activity and exercise dimension, the majority present difficulty and disinterest in carrying out activities and exercises during their free time, in the stress management dimension, maintaining inappropriate behaviors in the face of situations of stress, in the dimension of responsibility in health, they do not exercise the best possible care and contribute to their culture.

Keywords: Adults, lifestyles, health

CONTENIDO

EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR	ii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRAC	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	7
III. METODOLOGÍA	19
3.1. Diseño de la investigación.	19
3.2. Población y muestra.	19
3.3. Definición y operacionalización de las variables e investigadores	20
3.4. Técnicas e instrumentos	25
3.5. Plan de análisis.	26
3.6. Matriz de consistencia.	27
3.7. Principios éticos.	28
IV. RESULTADOS	29
4.1. Resultados	29
4.2. Análisis de los resultados	36
V. CONCLUSIONES	54
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	31
TABLA 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	32
TABLA 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	33
TABLA 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	34
TABLA 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	35
TABLA 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	36
TABLA 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	31
GRÁFICO 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	32
GRÁFICO 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	33
GRÁFICO 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	34
GRÁFICO 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	35
GRÁFICO 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	36
GRÁFICO 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP-INDEPENDENCIA-HUARAZ, 2020.....	37

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se efectuó con la finalidad de determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020. Este informe busca dar una contribución a la ciencia de la investigación dando a conocer la realidad de una población de la zona sierra del Perú, pues se puede apreciar que la situación real de muchas comunidades peruanas presenta un deterioro, deficiente saneamiento, contaminación ambiental y estilos de vida poco saludables.

Es importante comprender algunos estilos de vida y comprender su condición actual. Por lo tanto, como parte del enunciado del problema, el tema del mundo actual y la terminología realista se revelarán en la introducción, describiendo los eventos encontrados en documentos de diferentes fuentes. El único propósito es permitirnos comprender lo que realmente está sucediendo en el mundo en relación con nuestro campo de estudio.

A nivel mundial, con respecto a las enfermedades no transmisibles o crónicas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que estas enfermedades causan 41 millones de muertes en todo el mundo cada año, de las cuales 15 millones mueren entre los 30 y los 69 años. Se estima que las enfermedades cardiovasculares son la mayoría de muertes por enfermedades no transmisibles después del cáncer (17,9 millones por año) (9 Millones), enfermedades respiratorias (3.9 millones) y diabetes (1.6 Millones); estas cuatro enfermedades representan más del 80% de todas las muertes tempranas. Los factores como beber, fumar, un estilo de vida sedentario y una dieta pobre en nutrientes aumentan el riesgo de enfermedad. Al esbozar la salud no es necesariamente la principal característica y limitación de la población anciana. La

mayoría de los problemas de salud de las personas son el resultado de enfermedades crónicas y muchas personas pueden prevenirlos o retrasarlos mediante hábitos saludables (1) (2).

En la salud del siglo XXI, implica lograr una buena vida, evitar la muerte prematura y desarrollar el potencial de todas las personas para vivir en armonía con la naturaleza, se debe adoptar un nuevo modelo de atención integral de la salud. Por lo tanto, cuando se discute cómo coordinar la adopción de las medidas de atención en salud, se debe realizar desde la perspectiva de la anticipación y la prevención, aunque también se tienen en cuenta las enfermedades, primero se debe fortalecer la salud y el bienestar (3).

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística (INEI) ha presentado un informe técnico sobre adultos, que contiene indicadores de enfermedades más frecuentes, porque el 46.8% de los adultos en el país tienen enfermedades patológicas, y el 32.3% de estas personas son accidentales, pero una gran cantidad de estas personas no fueron a la institución médica cuando mostraron algunos síntomas de incomodidad, porque no pensaron que fuera necesario elegir otras formas más cómodas para ellos, o debido a la posibilidad de falta de comprensión de estas enfermedades. La tasa de prevalencia de la enfermedad es mayor en las zonas rurales, con un 26,4%, y en las zonas urbanas, con un 21,6% (4).

En cuanto a la forma de estilo de vida en el Perú rural y urbana, la transición a la jubilación es un proceso más lento porque tiende a realizar actividades independientes en la zona, principalmente actividades agrícolas o artesanales. Por lo tanto, los adultos continúan trabajando hasta la vejez porque la existencia de esta enfermedad es más importante que la edad de jubilación. Asimismo, el proceso de

envejecimiento implica una serie de cambios fisiológicos en el sistema musculoesquelético y cardiovascular, así como trastornos neuroendocrinos y disfunción inmunológica. Los hábitos, costumbres y estilos de vida dependen de la vida de los años anteriores, cabe mencionar que en las zonas urbanas los adultos comienzan a salir de sus lugares de origen con mayor rapidez. Esto demuestra que, en comparación con los gestores de las zonas rurales, los adultos de esta zona tienen una menor calidad de vida en las actividades pasadas, presentes y futuras, y continúan realizando la fase anterior de actividades (5).

El centro poblado de Picup que está ubicado en el departamento de Ancash, provincia Huaraz, distrito de Independencia. Se encuentra a una altitud de 3023 metros sobre el nivel del mar, en la cordillera negra al norte de Huaraz; al sur: Chua bajo, por el norte: caserío de Miraflores, al este: urbanización el milagro, y por oeste: caserío de Pongor. Los residentes del caserío son atendidos en el Centro de Salud Palmira, que cuenta con una nueva infraestructura hecha de material noble, nuevos equipos y la red a la que pertenecen es Micro Red Palmira (6). El ambiente es agradable en diferentes momentos del mes, en algunos meses, la radiación solar es más fuerte durante el día y la temperatura en la noche es más baja, y la temporada de lluvias es en octubre y abril.

Los pobladores de Picup, forman una junta llamada junta comunitaria o junta directiva comunal, que se compone de lo siguiente: el presidente, secretario, tesorero, miembro (vocal), teniente gobernador, juez de paz y presidente de JASS; el centro poblado de Picup es elegida por los residentes. En el año 2016 el informe estadístico recogido por el puesto de salud; las enfermedades más comunes con mayor prevalencia fueron: amigdalitis aguda 13.2%, dolor de espalda 10.9%, dolor de cabeza 7.6%,

nasofaringitis aguda (resfriado común) 7.29%, gastritis y la inflamación del duodeno 6.3%, de las cuales otras personas con menor prevalencia (7).

Frente a lo expuesto se considera pertinente la ejecución de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup–Independencia–Huaraz, 2020?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.

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

1. Determinar los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz,2020.
2. Identificar los estilos de vida: dimensión alimentación de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.
3. Determinar las características de la actividad física que realizan los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.
4. Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.
5. Identificar el apoyo interpersonal de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.
6. Identificar el nivel de autorrealización de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.

7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.

La presente investigación es la base para poder obtener un mejor conocimiento sobre los estilos de vida en el centro poblado de Picup. Los problemas de estilo de vida son muy importantes en el entorno saludable de los adultos, porque hoy en el Perú, han cambiado su estilo de vida a través del aumento de la tecnología y la comida rápida, por lo tanto, este estudio tiene como objetivo determinar las características del estilo de vida para ayudar a la población adulta.

Es importante poder evidenciar los problemas en los adultos del centro poblado, así mismo también poder promover los estilos de vida saludable, ya que de esta manera podemos prevenir muertes a futuro, o poder retrasar las enfermedades que está expuesta al adulto como se puede observar, el tabaquismo, obesidad y la dieta no balanceada, por ello podremos intervenir a tiempo estos conflictos de las patologías, siendo así la finalidad de lograr las actitudes saludables de la persona adulta que se da a través de una alimentación adecuada y realizando los respectivos ejercicios.

Para el estudiante de Enfermería esta investigación será útil para que les facilite en el conocimiento sobre los estilos de vida en el adulto, y fomenten los programas estratégicos de estilo de vida saludable en la perspectiva formativa y preventiva, durante su formación académica. Ya que es una herramienta que nos ayudará a poder concientizar a los adultos, así mismo también nos ayudará a concientizar a los adultos para la protección de los estilos de vida.

Dicha investigación es de suma importancia para el profesional de salud, realizándose una ejecución a futuro en los centros de salud de Huaraz, siendo principal con este motivo para poder desarrollar una investigación en el centro poblado, y que

se pueda asemejar con el estilo de vida del adulto dando un resultado de atención integral y reduciendo los riesgos de muertes en la población. De tal modo teniendo presente a los adultos.

Además, como estudiante de enfermería es importante saber que el Adulto debe recibir una atención adecuada de calidad de vida para elevar la eficiencia preventiva y promocionar la salud, así mismo disminuir la causa de amenaza y obtener una mejora en el estilo de vida saludable en los adultos, como también poder ayudar a que tengan un estilo de vida saludable, que su vez puedan estar libres de las muertes causadas por las enfermedades que están expuestas en el entorno.

El estudio es de tipo Cuantitativo, de Nivel Descriptivo y de una sola casilla. Con una muestra de 60 Adultos. Siguiendo con el procesamiento y análisis de datos, se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: En relación de los estilos de vida del adulto, más de la mitad 33% presentan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad 27% un estilo de vida saludable, así mismo considerando las dimensiones, más de la mitad no opta por un estilo de vida saludable a ello se observa, en la dimensión actividad y ejercicio, la mayoría presenta dificultad y desinterés por realizar las actividades y ejercicios durante su tiempo libre, en la dimensión manejo del estrés, manteniendo en ello los comportamientos inadecuados frente a las situaciones del estrés, en la dimensión responsabilidad en salud, no ejercen el cuidarse del mejor modo posible y contribuyen en su cultura.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

Toaza J. (8), en su tesis titulada “Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adultos mayores en el gobierno autónomo descentralizado Parroquial de Quisapincha, 2019”. Con el objetivo general: Determinar la incidencia de la funcionalidad familiar en los estilos de vida de los Adultos Mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado Quisapincha. Con una muestra de 100 adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado de Quisapincha; la metodología es cuantitativo, consecutivos y ordenados. Concluyendo que el 23% moderadamente funcional y el 3% funcional interpretando estos resultados como desfavorables para la convivencia familiar y el estilo de vida de los adultos mayores.

Almedia C. (9), en su tesis “Impacto del posgrado de medicina familiar y comunitaria sobre estilos de vida de pacientes adultos hipertensos. Consultorio H, Centro de Salud Pascuales. Julio 2017 – Junio 2018”. Con el objetivo general: Evaluar los resultados de la atención del posgrado de Medicina Familiar y Comunitaria, en los estilos de vida de los pacientes adultos hipertensos, pertenecientes al consultorio H, centro de salud de Pascuales de julio de 2017 a junio de 2018, con una metodología de estudio descriptivo, experimental, prospectivo y longitudinal, concluyo que: los pacientes modifican sus estilos de vida al disminuir los factores de riesgo, siguen los controles médicos y mantienen niveles óptimos de presión arterial.

Borda W. (10), en su investigación “Actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belém: Pará, Brasil, 2016”, tuvo como objetivo general: determinar la relación de la actividad física con la calidad de vida y el riesgo de caída en el adulto mayor, Belem: Para, Brasil, 2016, con una metodología de tipo descriptiva, asociativo/correlacional, de diseño no experimental, de corte transversal; con una muestra de 200 adultos mayores con edades entre los 60 y 105 años. Concluyendo que el nivel de percepción en cuanto a la salud general se observa que un poco más de la mitad (59%) de adultos mayores encuestados consideran que su salud es buena en contraste con el 21% que acredita un nivel regular y en cuanto al nivel de actividad física de los adultos mayores según IPAQ.

A nivel nacional

Cabrera E., Camacho P. (11), en su tesis llamada “Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor en el Centro de Salud Liberación Social, 2020”. Con el objetivo general: Determinar la relación que existe entre el Nivel del estilo de vida y el Nivel cognitivo del adulto mayor que asiste al Centro de Salud Liberación Social. Con una muestra por 60 adultos mayores, determinando una muestra de 52. De tipo cuantitativa, descriptiva, correlacional, de corte transversal. Definen que el 60 por ciento de adultos mayores presentaron nivel de estilo de vida no saludable y el 40 por ciento niveles de estilo de vida saludable. Además, existe relación significativa entre el estilo de vida promotor de salud con el nivel cognitivo del adulto mayor.

Flores N. (12), en su tesis “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018”. Con un objetivo general: Determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del

Nuevo Amanecer. Con una muestra conformada por 115 adultos; de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que la mayoría de los adultos del Distrito de la Joya – Arequipa presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables.

Sandoval C., Rojas D. (13), en cuya tesis titulada “Relación entre hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos Atendidos en el Centro de Salud Nueve de Abril. Enero – Junio 2017”. Con el objetivo general: Determinar la relación entre hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos atendidos en el centro de salud nueve de abril. Enero – Junio 2017. Con una muestra de 53 adultos atendidos en el Centro de Salud Nueve de Abril que presentaron hipertensión arterial; de tipo descriptivo correlacional, cuantitativo con recolección de datos retrospectivo. Concluyendo que el 64,2% refieren tener un estilo de vida poco saludable, al correlacionar las variables; el nivel de estilo vida poco saludable se relaciona con una hipertensión grado 1 con 39,6%.

A nivel local

Milla J. (14), en la tesis titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018”. Con el objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcán – Carhuaz. Con una muestra conformada por 248 adultos; de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables.

Rafael M. (15), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad Unidos Venceremos – Huashao –

Yungay, 2018”. Con el objetivo general: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos de Comunidad “Unidos Venceremos” de Huashao – Yungay. Con una muestra de 141 adultos; de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que la mayoría de los adultos de la Comunidad “Unidos Venceremos” – Huashao – Yungay presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables.

Cochachin M. (16), en su tesis “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del Distrito de Ataquero-Carhuaz, 2017”. Con el objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores del Distrito de Ataquero – Carhuaz, 2017. Con una muestra de 200 adultos mayores; de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que el 92,5% tiene estilo de vida no saludable y el 7,5% saludable.

2.2. Bases teóricas de la investigación

Teoría del estilo de vida

La teoría del estilo de vida proporciona conocimiento que necesita mejorar en la práctica, para lo cual tenemos al teorista Cockerham, 2012. Cockerham, propuso una teoría para el estudio de estilos de vida saludables en el campo de la sociología médica, que comenzó con el establecimiento de la necesidad de integración entre agencia y estructura, y se realizó una investigación sobre a base de la teoría de Weber y Bourdieu (17).

Por tanto, de acuerdo con Cockerham 2005, un estilo de vida saludable es un patrón colectivo de comportamiento saludable, el cual se compone de diferentes elecciones hechas por el ser humano, y su desarrollo está

restringido por las oportunidades de vida que brinda la situación; en esta propuesta es obviamente que contiene la relación dialéctica entre las opciones de vida y las oportunidades, que Weber propuso por primera vez en su teoría del estilo de vida. La propuesta se basa en elementos estructurales que configuran los estilos de vida junto a las agencias. Los elementos estructurales son: entorno de clase, comunidad, edad, género, raza y condiciones de vida. De esta manera, se crea una oportunidad de vida, por otro lado, la agencia está condicionada a la socialización y experiencia de las personas cuando se enfrentan a elecciones de vida (17).

Nola Pender, presento la primera versión del modelo de promoción de la salud en 1982, licenciatura en Enfermería de la Universidad de Michigan (Universidad de los Estados Unidos de América). Esta teoría determina los factores cognitivos perceptivos en el individuo, estos factores son modificados por la situación, la relación personal e interpersonal, cuando existe un determinado patrón de conducta, conducirá a la participación en conductas promotoras de la salud. Los modelos de promoción de la salud se utilizan para identificar conceptos relevantes relacionados con los comportamientos de promoción de la salud e integrar los resultados de la investigación de manera que promuevan hipótesis asequibles (18).

La teoría continúa perfeccionándose y ampliándose en términos de su capacidad para explicar la relación entre los factores que se cree influyen en los cambios en el comportamiento saludable. La base de este modelo es enseñar a las personas cómo cuidarse y vivir una vida saludable. Este modelo le da importancia a la cultura, como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender tiene como objetivo integrar los métodos de

enfermería en los comportamientos de salud de las personas. Es una guía para la observación y exploración de procesos biológicos y psicológicos, que son modelos que siguen los individuos para expresar comportamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la salud (18).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986, definió el concepto de estilo de vida como: Un estilo de vida universal basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y el comportamiento personal determinado por factores socioculturales y características personales. Los hábitos de vida o estilos de vida hacen referencia a una serie de comportamientos que las personas realizan a diario, que son algo poco saludables. Se considera como una unidad de la sociedad y de los individuos, y es una personalidad que se realiza resolviendo sus necesidades en la práctica social diaria. Depende de procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos y comportamientos individuales y grupales, que conducen a la satisfacción de las necesidades de las personas por la calidad de vida (19).

El estilo de vida que adoptamos tiene un impacto en nuestra salud física y mental. Un estilo de vida saludable tiene un efecto positivo en la salud. Incluye algunos hábitos, como el ejercicio habitual, una alimentación adecuada y saludable, disfrutar del tiempo libre, actividades sociales, mantener alta la autoestima, etc. El estilo de vida poco saludable es la causa de muchas enfermedades, como la obesidad o el estrés, incluyendo los hábitos como ingerir sustancias tóxicas del alcohol, drogas, fumar, sedentarismo, prisas, exposición a contaminantes, etc. Ya que a lo largo de la vida se puede tener distintos hábitos de los estilos de vida y prevenir a enfermedades expuestas (19).

Estilos de vida

El estilo de vida depende de la existencia de factores de riesgo y / o factores protectores para el bienestar, por lo que el estilo de vida debe ser considerado como un proceso dinámico, no solo compuesto por comportamientos o comportamientos individuales, sino también compuestos por comportamientos naturales, también es importante enfatizar que un buen estilo de vida saludable se refiere a un estilo de vida que mantiene la armonía y el equilibrio en la dieta, ejercicio físico, manejo del estrés y capacidad intelectual, recreación, descanso, higiene, paz mental, buenas relaciones interpersonales y relaciones con el entorno (20).

Adulto

La Organización Mundial de la Salud nos dice que, a escala mundial, la proporción de personas mayores está aumentando rápidamente. Se estima que entre 2015 y 2050 esta proporción se duplicará, pasando del 12% al 22%. En otras palabras, se espera que la población mayor de 60 años aumente de 900 millones a 2 mil millones. Los ancianos padecen problemas físicos y mentales y deben ser reconocidos. Entre las personas mayores de 60 años, más del 20% padece algún tipo de enfermedad mental o neurológica (sin contar la enfermedad provocada por el dolor de cabeza), y el 6,6% de los discapacitados de este grupo de edad son provocados por enfermedades mentales y nerviosas. Estas enfermedades representan el 17,4% de la vida con discapacidad de la población anciana. La demencia y la depresión son las enfermedades neuropsiquiátricas más frecuentes en este grupo de edad (1).

En términos de atención médica y los costos sociales e informales que conlleva, la demencia trae profundos problemas sociales y económicos. Por otro lado, el estrés físico, emocional y financiero puede causar estrés familiar. Las personas con demencia y quienes las cuidan necesitan apoyo sanitario, social, financiero y legal. La depresión

unipolar suele afectar al 7% de los ancianos y representa el 5,7% de los ancianos de 60 años o más (1).

Dimensiones Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo Interpersonal, Autorrealización y Responsabilidad en salud

En la alimentación vemos entre las personas mayores de 50 años, los niveles de salud autopercebidos están relacionados con el cumplimiento de estándares de alimentación saludable, los cuales no tienen nada que ver con otros hábitos de salud y grandes variables sociodemográficas. La alimentación saludable es un tema muy importante porque desde muy pequeños nos inculcan, pero en lo que se refiere a la dieta de las personas mayores, no hay otra opción. Dado que la alimentación de los adultos es muy importante, es necesario mantener una dieta sana y diversa para lograr una buena salud, que pueda generar energía en las actividades diarias, estudiar y trabajar, mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación (21).

Sin olvidar los aspectos relacionados con los sentidos y el placer, comer significa aportar una serie de calorías y nutrientes al cuerpo humano, por lo que los adultos deben mantener a las personas en las mejores condiciones de salud y permitirles ejercitar su cuerpo. Cada tipo de trabajo requiere diferentes actividades. Este comportamiento pone a las personas en riesgo de consumir productos de baja calidad (ejemplo: ricos en triglicéridos, colesterol alto, azúcar, etc.) estos productos requieren menos tiempo para procesar. Para ello una dieta saludable es una dieta que proporciona todos los nutrientes y la energía necesarios para que todos se mantengan saludables (21).

De acuerdo a la actividad y ejercicio, la Organización Panamericana de la Salud, ha demostrado que el ejercicio físico regular puede ayudar a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT), como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. El ejercicio físico se puede realizar de muchas formas diferentes: caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y participar en actividades recreativas activas (como bailar, yoga o Tai Chi) (22).

Para los adultos de esta edad, las actividades físicas incluyen actividades recreativas o de ocio, viajes (por ejemplo, caminar o andar en bicicleta), actividades profesionales, es decir, trabajo, tareas domésticas, juegos, deportes u organizar ejercicios en actividades diarias, familiares y comunitarias. Para mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular y la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, estas recomendaciones se aplican a todos los adultos sanos entre 18 y 64 años, a menos que las condiciones médicas especiales no cumplan con los requisitos. Son eficaces para todos los adultos, independientemente de su género, raza, etnia o nivel de ingresos (22).

La dimensión del manejo del estrés, el Ministerio de Salud tiene como misión proteger la dignidad humana, promover la salud, prevenir enfermedades y brindar atención médica integral a todos los residentes del país. El estrés es sentir presión en una de las experiencias humanas más comunes, todos experimentan estrés en algún momento de sus vidas, pero no todos lo manejan de la misma manera. En este sentido, contribuye a la gran tarea nacional de proteger el bienestar de las personas en el territorio nacional, para que nadie quede excluido de la atención médica integral.

También el estrés es la respuesta de una persona a situaciones que implican una demanda excesiva (más allá de los recursos personales) (23).

Se acompaña de síntomas físicos como tensión, dolor de cabeza, insomnio, síntomas emocionales (como ansiedad, enfado, falta de atención y/o dificultad para tomar decisiones) y síntomas conductuales como inquietud, beber o fumar. En ocasiones, el estrés se antepone a distintos eventos en la vida de las personas, como vestuarios, celebración de bodas, separaciones, etc. En otras ocasiones, se trata de un hecho cotidiano, suma de pequeños problemas cotidianos, que tiene el mayor impacto en la salud de las personas y en la capacidad de los sujetos para afrontarlos (23).

En la dimensión de apoyo interpersonal, las personas son personas sociales sobresalientes, por lo que hemos establecido varios tipos de relaciones interpersonales a lo largo de nuestras vidas. También se dice que el apoyo interpersonal compone de cuatro dimensiones fundamentales: apoyo social emocional, apoyo social instrumental, apoyo social empático y apoyo informativo. La relación interpersonal es la conexión entre dos o más personas. Por otro lado, sabemos que las relaciones interpersonales se convierten en el principal factor de protección y rehabilitación, no solo por el enfoque en las necesidades básicas, sino también porque son una ayuda permanente (24).

El sentimiento de compañía y la existencia de una amistad cercana son los mejores predictores de la felicidad en la edad adulta, donde algunas personas mayores están ansiosas por jubilarse para disfrutar de más tiempo libre, mientras que muchos adultos intentan posponer las horas laborales. Esto se debe a que las actividades laborales contienen ciertas disciplinas, y cuando no hay actividades formales, estas disciplinas se perderán. Vemos que, entre las personas mayores, las relaciones

interpersonales juegan un papel importante en diferentes ámbitos del ser humano en este grupo de edad, y forman parte del apoyo humano y de las redes sociales, para que puedan utilizar su tiempo libre de una forma más adecuada y hacer un mayor uso de su vida (24).

La dimensión de la autorrealización, es el máximo logro para satisfacer las necesidades humanas, asimismo es el desarrollo del potencial humano, la aceptación de uno mismo, la potenciación de la espiritualidad, el conocimiento, las buenas relaciones interpersonales y la capacidad de vivir bajo el concepto de felicidad. Donde se identificaron cinco necesidades humanas diferentes, estas necesidades están organizadas jerárquicamente en forma de pirámide, razón por la cual se la denomina pirámide de Maslow. En esta pirámide, las necesidades más básicas se ubican, y luego las necesidades más complejas, hasta llegar a la cima de la pirámide (25).

Los adultos deben ser autosuficientes, debe poder participar en actividades entretenidas y entretenidas para mantener su autoestima, debe estar satisfecho con su contribución a la sociedad. Es importante tener en cuenta que los adultos pueden mostrar signos de dependencia debido a la autorrealización. Esto puede deberse a la falta de motivación, depresión, baja autoestima, soledad, aislamiento y pérdida del aburrimiento, o puede deberse a trastornos relacionados con la adaptación. Causado por. Problemas de desorientación, demencia, enfermedades, problemas sensoriales, trauma, estrés, etc. (25).

La responsabilidad de la salud, es nuestra libertad para cuidarnos lo mejor que podamos y en nuestras circunstancias personales. Todo lo que hacemos o incluso pensamos afecta nuestras vidas. Para cada uno de nosotros, es importante comprender lo que podemos lograr, comprender mejor lo que están haciendo y reconocer el trabajo

bien hecho. Podemos trabajar juntos para mejorar la atención médica que recibimos, mejorando así el bienestar social. Donde se establece que los derechos de las personas mayores deben ser protegidos, promovidos, restituidos y defendidos, se formularán políticas que tomen en cuenta el proceso de envejecimiento del Estado, la sociedad civil y las familias, planes y programas, y regulen el trabajo de las personas mayores (26).

De la misma forma ser responsables de nuestra salud significa elegir y decidir las alternativas de salud adecuadas, no las que conllevan riesgos para la salud, el tema de la responsabilidad personal al cambiar la salud o el estilo de vida no es un tema nuevo. Cuando se trata de nuestra salud, nuestro nivel de responsabilidad (tomar decisiones saludables y evitar comportamientos poco saludables) contrasta marcadamente con la responsabilidad de la sociedad de brindar oportunidades asequibles para comportamientos saludables. (26)

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación.

Tipo Cuantitativo: La investigación fue de tipo cuantitativo, ya que siendo un método estructurado de recopilación y análisis de datos obtenidos de diferentes fuentes. Este tipo de investigación implicó el uso de computadoras, estadísticas y herramientas matemáticas para obtener resultados numéricos, y la capacidad de describir los resultados del análisis desde la perspectiva del investigador (27).

Nivel Descriptivo: Porque en esta investigación se diagnosticó, se reveló fenómenos sociales de manera narrativa. Incluyendo características, situaciones o fenómenos especiales en el grupo de investigación (27).

Diseño de la investigación.

Diseño de una sola casilla: La función fue de analizar los aspectos relevantes de un solo grupo de investigación, implicando observar y describir el comportamiento del grupo y reportando las observaciones. Fue de naturaleza retrospectiva y es un diseño apropiado para identificar y describir problemas (27).

3.2. Población y muestra.

Población: La población de estudio estuvo conformada por el total de la población adulta 231 adultos de ambos sexos del centro poblado de Picup.

Muestra: La muestra se realizó con un muestreo no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la Pandemia del COVID 19, siendo esta de 60 Adultos de ambos sexos del Centro Poblado de Picup.

Unidad de análisis: Cada adulto que formó parte de la muestra que respondieron a los criterios de inclusión de la investigación.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterio de Inclusión:

- ✓ Todas aquellas que aceptaron participar en el estudio, mediante la firma digital del consentimiento informado, capturado por el investigador.
- ✓ Todos los adultos con diagnóstico definitivo de estilos de vida.
- ✓ Todos los adultos del centro poblado de Picup que cuya función cognitiva se encontró conservada.

Criterio de Exclusión:

- ✓ Todas las personas adultas del centro poblado de Picup que rechazaron participar en el estudio.
- ✓ Personas con trastornos mentales y/o déficit cognitivo.

3.3. Definición y operacionalización de las variables e investigadores

Estilo de vida

Definición Conceptual: El estilo de vida es uno de los determinantes que más afecta la salud de la población. De hecho, muchas causas fundamentales es de la enfermedad y la muerte que son conductas peligrosas, como el abuso de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco y drogas ilegales), una dieta nutricional incorrecta o un estilo de vida sedentario. El estilo de vida depende de la existencia de factores de riesgo o factores protectores del bienestar, por lo tanto, debe considerarse como un proceso dinámico, no solo compuesto por comportamientos individuales, sino también por los comportamientos naturales social (28).

Definición Operacional: En nuestra investigación, consideramos el conocimiento y las actitudes prácticas adoptadas por los adultos en su trabajo diario. Estará valorada en 6 dimensiones: Alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, auto realización y responsabilidad en salud. Se considerará adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si el valor es de 25 a 74 puntos.

Dimensiones:

Alimentación

Definición Conceptual: Cada etapa de la alimentación es vital para la vida porque nos ayuda a resistir enfermedades expuestas como la obesidad, la desnutrición y la anemia, como también es importante comenzar desde cada etapa, comenzando por el desarrollo físico y mental que necesita. Para las personas mayores que necesitan obtener calcificación ósea, todos necesitan alimentos constructivos, enérgicos y protectores para poder desarrollarse en el proceso de crecimiento (29).

Definición Operacional:

Para determinar el estilo de vida en la alimentación, se considerarán las siguientes preguntas:

1. Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.
2. Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.
3. Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos.
4. Incluye las comidas de frutas.
5. Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida.

6. Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 – 24 puntos, y no saludable si el valor es de 06 – 17 puntos

Actividad y Ejercicio

Definición Conceptual: La actividad física o el ejercicio físico también son importante para la salud humana. La actividad física se denomina ejercicio físico producido por los músculos que aumenta el consumo de energía. El ejercicio físico es una expresión más específica que implica actividad física esperada, constituida y repetida. Las actividades generalmente tienen lugar en términos de mejorar y mantener la condición física de una persona, lo que significa nuestra salud física y mental (30).

Definición Operacional: Para desarrollar y determinar el estilo de vida a través de actividades y ejercicio, se realizará las siguientes preguntas:

7. Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana.
8. Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo.

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 06 – 08 puntos, y no saludable si el valor es de 02 – 04 puntos

Manejo del Estrés

Definición Conceptual: El manejo del estrés es la respuesta fisiológica del cuerpo. Cuando hay una amenaza o un aumento en la demanda, esto es una defensa. Es una respuesta natural. Cuando la reacción es demasiado, causará enfermedades y anormalidades patológicas, evitando así que el cuerpo aumente el estrés con la presión.

También es causada por reacciones psicósomáticas, y muchas personas usan el término estrés como sinónimo de miedo, ansiedad, fatiga y depresión (31)

Definición Operacional: Se harán las siguientes preguntas para recopilar la información sobre el estilo de vida en el manejo del estrés:

9. Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida.
10. Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación.
11. Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación.
12. Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo.

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 – 16 puntos, y no saludable si el valor es de 04 – 11 puntos

Apoyo Interpersonal

Definición Conceptual: El apoyo interpersonal es la comunicación en la participación de otros. La comunicación es la conexión entre varias personas. Tienen la capacidad de participar, comunicarse y referirse entre sí. Señalaron que algunas precauciones sobre la comunicación no pueden olvidarse porque se imponen. Restricciones e intentos de oponerse a la autorreflexión y la autonomía humanas, por lo que el campo de la comunicación aparece en familias, iglesias, comunidades, etc. En la sociedad moderna, se ha comparado en la enseñanza metodológica (32).

Definición Operacional: Para lograr un estilo de vida con apoyo interpersonal, se harán las siguientes preguntas:

13. Usted se relaciona o corresponde con los demás.

14. Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás.
15. Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás.
16. Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás.

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 – 16 puntos, y no saludable si el valor es de 04 – 11 puntos

Autorrealización

Definición Conceptual: La autorrealización es la elección básica de los seres humanos, lo que significa asumir las conclusiones importantes que deben hacerse, lo que incluye satisfacer las necesidades básicas y avanzadas de supervivencia, apoyo social, identidad, autoestima y autoestima. Con el tiempo, está aprendiendo y estudiando cómo operar de la mejor manera, pero cuando usa estrategias motivacionales como respuesta a la necesidad de participar en el proceso de aprendizaje, la persona se sentirá muy motivada (33).

Definición Operacional: Para determinar el estilo de vida de autorrealización, se considerarán las siguientes preguntas:

17. Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida
18. Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades
19. Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 09 – 12 puntos, y no saludable si el valor es de 03 – 08 puntos

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual: La responsabilidad de la salud es la salud de las personas y las poblaciones, porque todos son responsables de su propia salud, lo que crea

conflictos y dilemas, por lo tanto, se debe alentar a las personas a asumir la responsabilidad de la atención de la salud para respaldar el riesgo de morbilidad y la muerte que afecta al país y a la población. La misma forma el sentirse bien y renovado, dejara la preocupación por la salud y manteniendo la calma (34).

Definición Operacional: Para desarrollar y determinar un estilo de vida en la responsabilidad de la salud, se ejecutarán las siguientes preguntas:

20. Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica.
21. Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud.
22. Toma los medicamentos pre escritos por el médico.
23. Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información.
24. Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud.
25. Consume sustancias dañosas como el: alcohol, cigarro y/o drogas.

Se considero saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 – 24 puntos, y no saludable si el valor es de 08 – 17 puntos

3.4. Técnicas e instrumentos

Técnicas: Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizaron las técnicas de la entrevista y de la observación, mediante encuesta online.

Instrumentos: El trabajo de investigación se realizó utilizando el cuestionario denominado de los estilos de vida de Walker, Sachrist y Pender que está constituido por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como: alimentación (6

ítems), actividad y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3 ítems) y responsabilidad en salud (6 ítems).

3.5. Plan de análisis.

Procedimientos para la recolección de datos: Para la recolección de datos del trabajo de investigación se consideró lo siguiente:

- Se informó y pidió el consentimiento a los adultos del centro poblado de Picup, dándoles a conocer de antemano que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación serán estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los pobladores dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna en donde se aplicará el instrumento.
- Se aplicó el instrumento a cada participante del estudio.
- Se dio a conocer la lectura del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de forma personal y directa por cada participante.

Análisis y procesamiento de los datos: Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS. 25.0, para luego ser presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivo General	Objetivo Especifico	Variable	Metodología
<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020?</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020</p>	<p>Determinar los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Identificar los estilos de vida: dimensión alimentación de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Determinar las características de la actividad física que realizan los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Identificar los mecanismos para el manejo del estrés que utilizan los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Identificar el apoyo interpersonal de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Identificar el nivel de autorrealización de los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p> <p>Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos en el centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.</p>	<p>Estilos de vida</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Técnica: Entrevista Observación</p>

3.7.Principios éticos.

Durante el presente trabajo de investigación se realizó teniendo presente nuestros aspectos éticos (35).

Protección a las personas: Se desarrolló respetando la identidad, la diversidad, la dignidad humana, su privacidad como también teniendo en cuenta la confidencialidad.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad: En la presente investigación se respetó tomando medidas y se evitó causar daños.

Libre participación y derecho a estar informado: Las personas encuestadas a través on-line se les dio la información sobre la investigación, tanto en el consentimiento informado y sobre cada una de las preguntas que se desarrolló, lo cual fue voluntariamente participar en la investigación realizada.

Beneficencia No maleficencia: Para las personas que participaron en dicha investigación en las encuestas a través on-line se garantizó el bienestar para prevenir daños psicológicos, físicos o sociales; se trató principalmente de evitar daños a los demás y maximizar los beneficios.

Justicia: Para las encuestas realizadas en la investigación se tomó la decisión de asegurarse de dar a conocer el derecho de acceder a sus resultados finales de cada poblador, de la misma forma tratarlos de una manera justa en los procedimientos, servicios relacionados y procesos de investigación.

Integridad científica: Se tuvo la integridad científica al declarar conflictos de interés que puedan afectar la comunicación de resultados o el proceso de investigación.

IV. RESULTADOS

4.1.Resultados

Tabla 1 Estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Estilos de vida	n	%
Saludable	27	45
No saludable	33	55
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

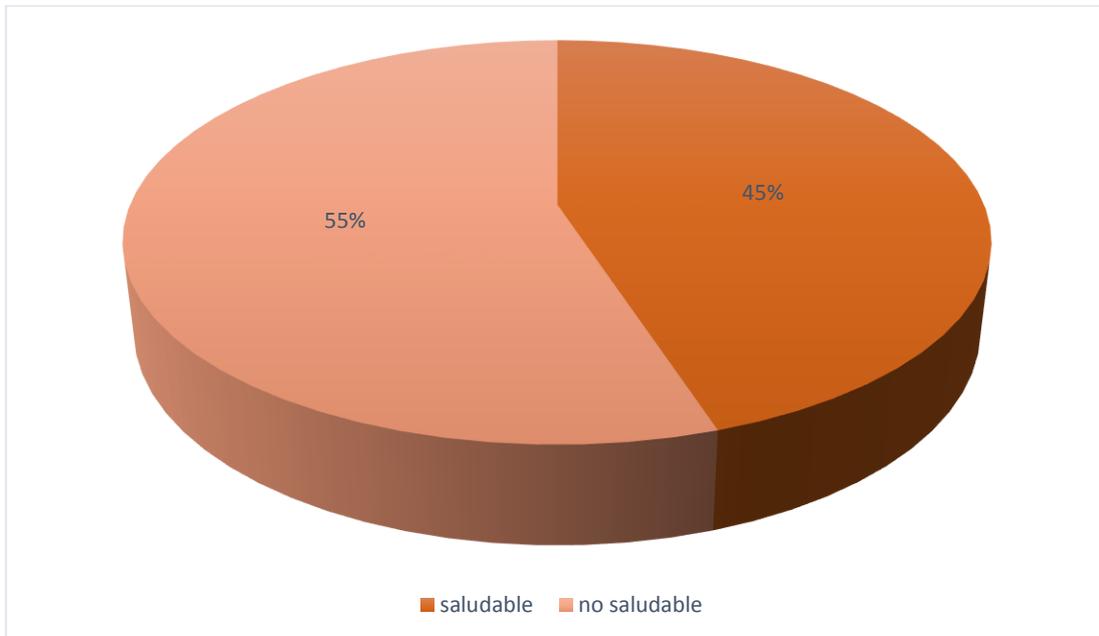


Gráfico 1: Estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Dimensiones de los estudios de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

Tabla 2 Dimensión alimentación de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Alimentación	n	%
Saludable	32	53.3
No saludable	28	46.7
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

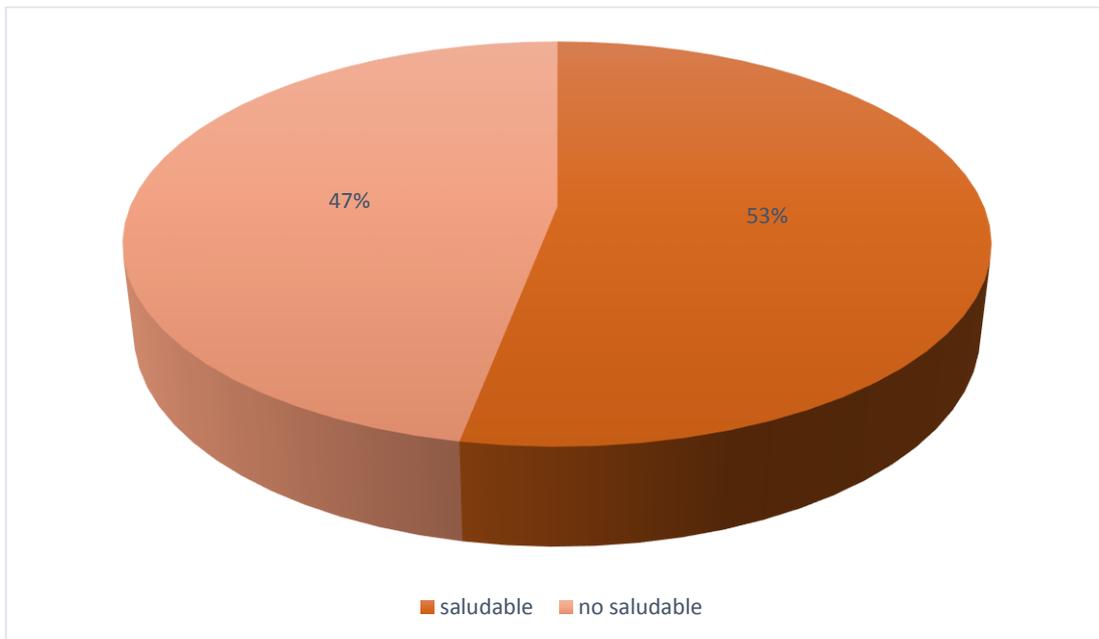


Gráfico 2: Dimensión alimentación de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020

Tabla 3 Dimensión actividad y ejercicio de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Actividad y Ejercicio	n	%
Saludable	21	35
No saludable	39	65
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

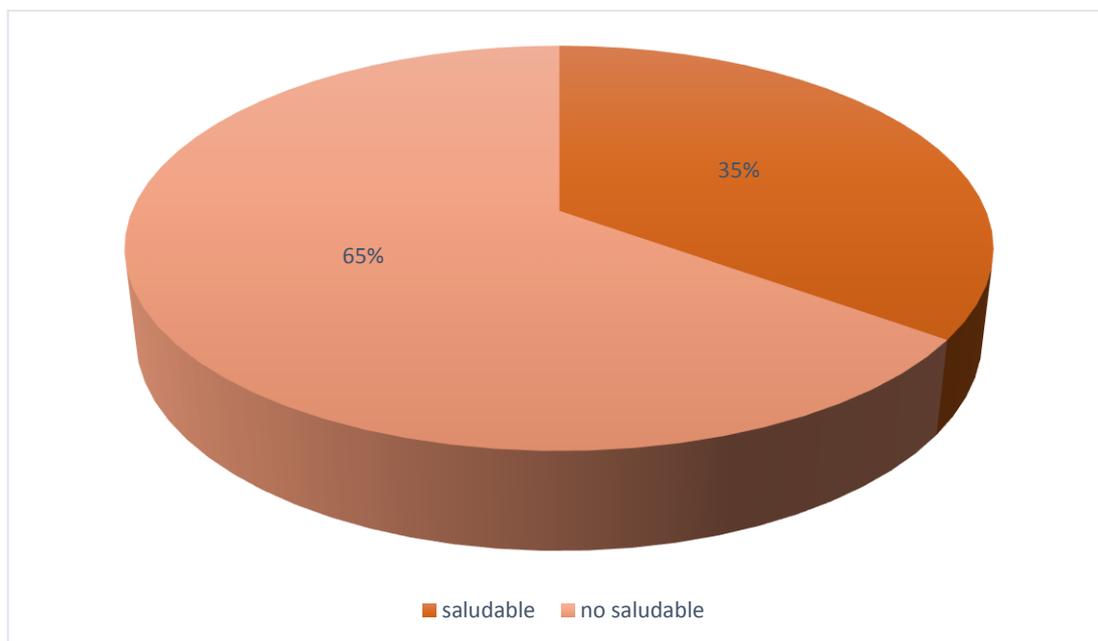


Gráfico 3: Dimensión actividad y ejercicio de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Tabla 4 Dimensión manejo del estrés de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Manejo del Estrés	n	%
Saludable	28	46.7
No saludable	32	53.3
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

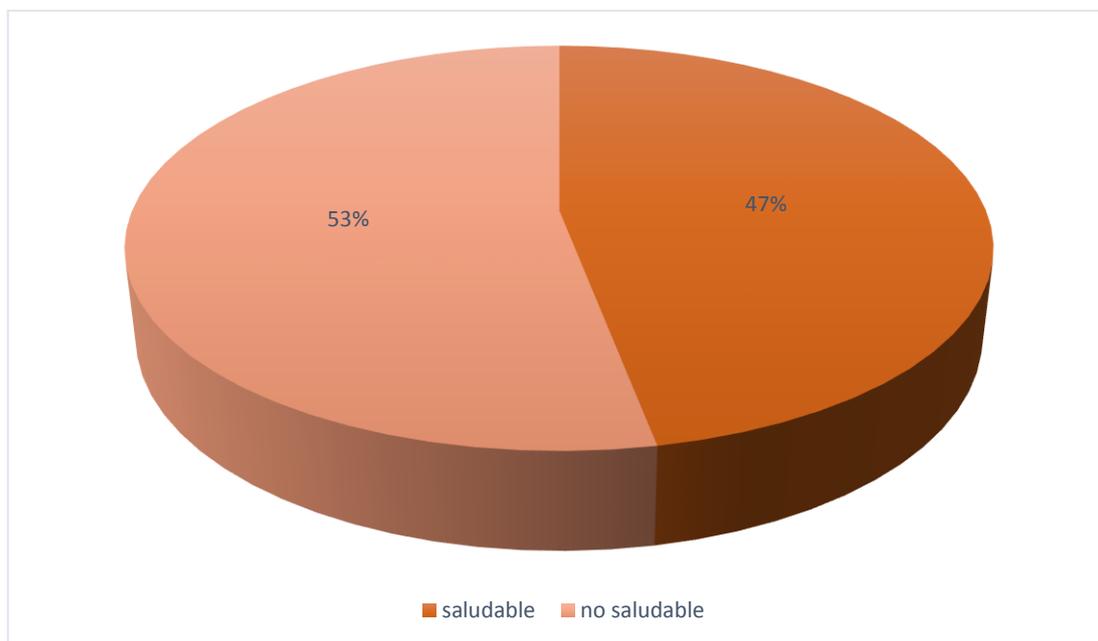


Gráfico 4: Dimensión manejo del estrés de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

Tabla 5 Dimensión apoyo interpersonal de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Apoyo Interpersonal	n	%
Saludable	30	50.0
No saludable	30	50.0
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

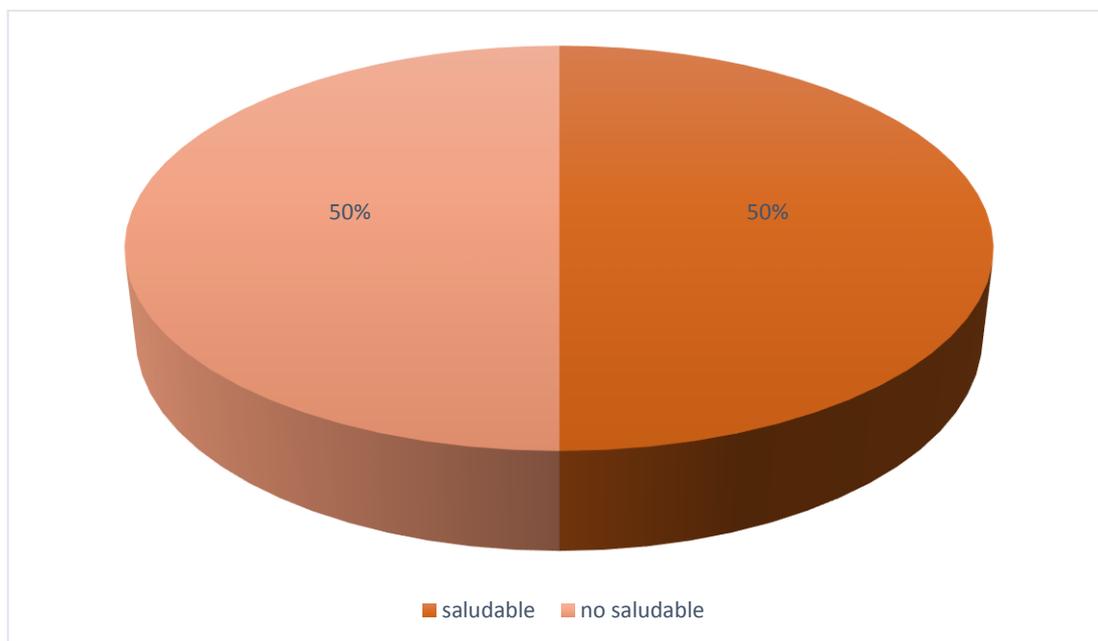


Gráfico 5: Dimensión apoyo interpersonal de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Tabla 6 Dimensión autorrealización de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Autorrealización	n	%
Saludable	45	75
No saludable	15	25
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

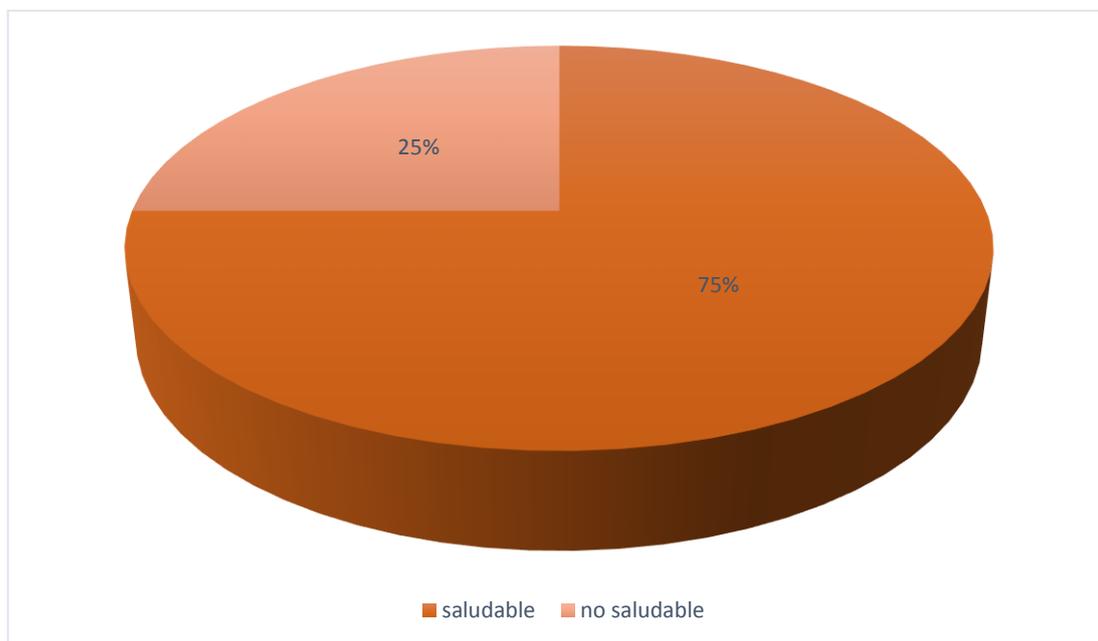


Gráfico 6: Dimensión autorrealización de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Tabla 7 Dimensión responsabilidad en salud de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

Responsabilidad en Salud	n	%
Saludable	11	18.3
No saludable	49	81.7
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado en los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020.

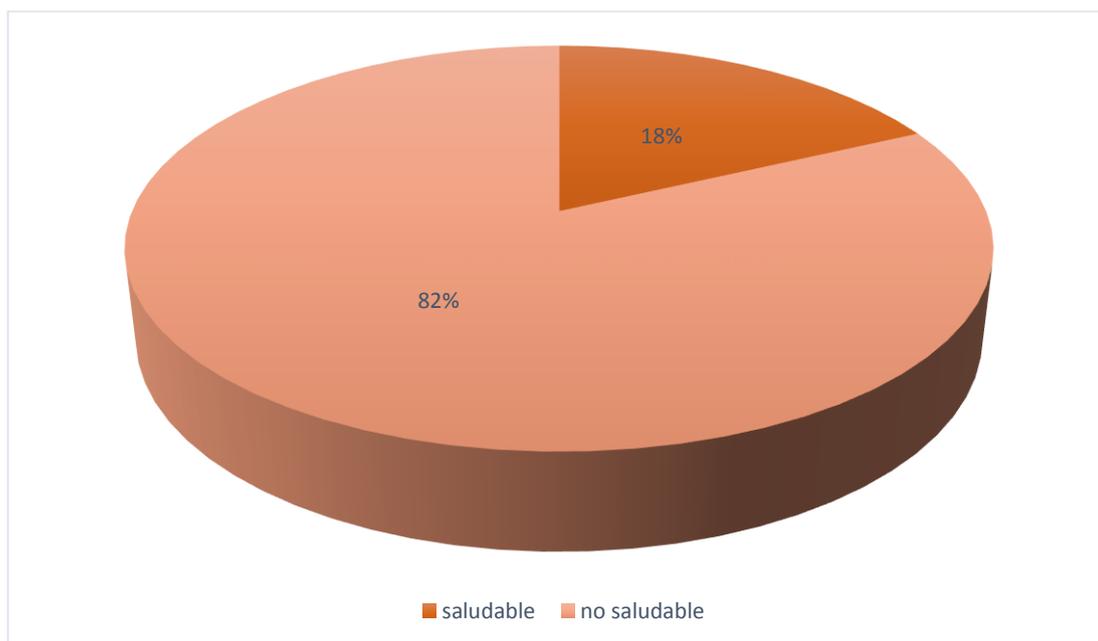


Gráfico 7: Dimensión responsabilidad en salud de los adultos del centro poblado de Picup-independencia-Huaraz, 2020.

4.2. Análisis de los resultados

Tabla 1

Los resultados de la siguiente tabla muestran la distribución porcentual del estilo de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz. Del 100% (60) de los adultos, se observa que el 45.0% (27) tiene un estilo de vida saludable y el 55.0% (33) tiene un estilo de vida no saludable.

A estos resultados existen otros que presentan un grado de similitud considerable como es el caso de Milla J. (36) en su tesis: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018. El cual concluyó que el 77% (191) de adultos tiene un estilo de vida no saludable y el 23% (57) tienen un estilo de vida saludable.

De igual manera se observó la misma similitud en el trabajo de investigación de Rafael M. (37) en su tesis: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad unidos venceremos – Huashao –Yungay, 2018. En el cual demostró que el 75.2% (106) de adultos cuentan con estilos de vida no saludable y el 24.8% (35) tienen un estilo de vida saludable.

Pero también se observa que existen trabajos de investigación que difieren de los resultados encontrados en mi población de estudio como es el caso de Llontop M. (38) en su tesis: Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Asentamiento humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016. Donde concluyó que el 76.0% (76) de adultos tiene un estilo de vida saludable y el 24.0% (24) tienen un estilo de vida no saludable.

El estilo de vida depende de la existencia de factores de riesgo y / o factores protectores para el bienestar, por lo que el estilo de vida debe ser considerado como un proceso dinámico, no solo compuesto por comportamientos o comportamientos individuales, sino también compuestos por comportamientos naturales, también es importante enfatizar que un buen estilo de vida saludable se refiere a un estilo de vida que mantiene la armonía, el equilibrio en la dieta, ejercicio físico, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, descanso, higiene, paz mental, buenas relaciones interpersonales y relaciones con el entorno (20).

Los adultos del centro poblado de Picup más de la mayoría tienen un estilo de vida saludable ya que continúan manteniendo una dieta equilibrada y evitan los alimentos embazados, además consumen agua con frecuencia porque la mayoría trabaja en los campos, en cuanto al apoyo entre la familia la mitad se preocupa por sus hijos y por ende ellos toman conciencia en las dificultades que pasan, también llevan una buena relación con los vecinos mitigando los lazos de confianza y el respeto entre cada poblado, por otro lado los adultos mantienen sus propios talentos y potenciales para que puedan contribuir la satisfacción de uno mismo.

Por otro lado está la otra cara de los estilos no saludables de los adultos del centro poblado de Picup que cuentan menos de la mitad con un estilo de vida no saludable, a ello se basa en la falta de actividad física (ejercicio) y esto se debe al hecho de solo mantenerse en su hogar y si salen solo lo hacen por un momento o solo caminan, pero no cuentan con alguna rutina de ejercicio que les ayude a mantener un físico adecuado, además en el manejo del estrés muchos de los adultos tienen responsabilidades en el hogar y trabajo, donde a veces todo es abrumador y es ahí donde comienza el cuerpo a defenderse por las causa del estrés, ya que el cuerpo está

trabajando horas extras y muchos de los adultos no acuden al centro médico ni una vez al año para un examen físico y solo se automedican.

En conclusión, el centro poblado de Picup la mayor parte de los adultos llevan un estilo de vida saludable debido a que muchos de las mujeres se preocupan por la alimentación de los hijos y los esposos favoreciendo su salud y así evitar ir a los centros de salud y no automedicarse, respecto al apoyo interpersonal la mitad de los adultos reciben el apoyo de la familia se debe a que los padres les preocupa la situación actual y así evitar muchos conflictos entre padres y hermanos, por ello buscan la solución, también vemos en la autorrealización que muchos de los adultos tienen sus metas y propósitos trasados a futuros, esto se debe a que tienen ellos quieren emprende en colocar bodegas u empresas.

Por otro lado, en el centro poblado de Picup pocos de los adultos llevan un estilo de vida no saludable debido a que no están dispuestos a cambiar sus hábitos, comportamientos y actitudes y no suelen acudir a las instituciones estatales o privadas, porque sienten un dolor o malestar y solo acuden rápidamente a la farmacia. Muchos de los adultos no realizan actividad física debido a que trabajan, estudian y no tienen tiempo, por ello se les dificulta realizar estas actividades, sin embargo, no duermen lo suficientemente casi todos los días, por lo que no pudieron sobrellevar el estrés que tenían en casa, a ello se debe por los problemas de parejas o se excedían en los estudios.

En dicha investigación estudiada, hay un porcentaje alto respecto a los estilos de vida no saludables en los adultos del centro poblado de Picup, esto se debe que los adultos no están dispuestos a realizar alguna actividad física, lo cual se propone mejorar en ellos realizando los ejercicios y tomar conciencia cuán importante es realizar ya que se puede prevenir de muchas enfermedades, de igual manera evitar las

preocupaciones dentro de casa y evitar excederse en los estudios, tomar conciencia que se puede salir de casa al menos unos minutos y poder disfrutar del tiempo libre, se concluye que deben realizar algunos de los ejercicios como trotar o realizar en el mismo sitio y poder desestresarse de la mejor manera, para ello también el centro de salud debe de incentivar o tener algunas charlas para que los adultos acudan a sus chequeos médicos, se sugiere que los adultos tomen conciencia en su salud y que no lo tomen por alto, ya que están expuestas a las enfermedades.

Tabla 2

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo a la dimensión alimentación con una muestra de 60 adultos se encuentran los siguientes resultados: el 53.3% (32) de adultos tuvo un estilo de vida saludable, el 46.7% (28) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Zenón A. (39) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. Nos dice que en la alimentación la mayor parte de los adultos pasan la mayor parte del día en el trabajo, y optan por no comer alimentos nutritivos. Vinculado con el dinero que tienen, porque no alcanza para cubrir sus necesidades básicas, lo que significa que los adultos prestan más atención a recaudar dinero suficiente para la familia todos los días, ignorando la importancia de la salud, ya que se ha determinado que sus ingresos económicos bajos. Lo que significa que no pueden llevar la alimentación saludable.

De igual manera se observó en Llontop M. (40) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto asentamiento humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016. Se evidencio que las mujeres practican los estilos de vidas saludables,

ya que buscan estar saludables y tener baja probabilidad de enfermarse principalmente en sus hijos y esposos, mientras los hombres solo se enfocan en trabajar y descuidan de la salud, es por ello que en los estudios realizados los hombres viven menos que las mujeres.

La alimentación saludable es un tema muy importante, porque nos han educado desde muy pequeños. Para los adultos la alimentación es significativo, porque es necesario tener una alimentación sana y variada para obtener una buena salud, en las actividades diarias, por ejemplo, en el estudio y el trabajo, también es necesario mantener un peso saludable para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación. Este comportamiento pone a las personas en riesgo de consumir productos de baja calidad (por ejemplo: triglicéridos altos, colesterol alto, azúcar, etc.) porque estos productos requieren menos tiempo de procesamiento. Por esta razón, una dieta saludable es una dieta que proporciona todos los nutrientes y la energía que todos necesitamos para mantenerse saludables (21).

La población adulta del Centro Poblado en Picup, se puede evidenciar que más de la mitad lleva una eliminación adecuada, porque muchos de los adultos se proponen a comer una dieta balanceada en base de carbohidratos y proteínas, a su vez el consumo se basa al arroz, papas, olluco, trigo, quinua, maíz, frijoles, etc. Se alimentan tres veces al día entre el desayuno, almuerzo y cena con un horario fijo, porque algunos son padres de criaturas prematuras, además de ello manifiestan que consumen pescados, frutas y verduras, y toman agua en abundancia. Mayormente las madres se encargan a las labores domésticas y la preparación de las comidas lo hacen a través de sus culturas o enseñado de sus madres o abuelas.

Los adultos del centro poblado de Picup, se puede evidenciar que menos de la mitad de los adultos perciben un estilo de vida no saludable, debido a que muchos de los adultos toman conciencia en la alimentación, a ello se le puede observar que muchos de ellos no cuentan con tiempo disponible para poder alimentarse y no tienen de donde abastecer el presupuesto, lo cual puede ocasionar problemas de salud ocasionando diversos tipos de enfermedades una de ellas es la anemia. También es importante brindar una información clara sobre como alimentarse y así poder disminuir las malas conductas de cada enfermedad, y principalmente tomar conciencia referente a la dimensión. Asimismo, en el anterior estudio realizado se ve que las mujeres se preocupan más por la salud de sus hijos y esposos, para así evitar enfermedades a futuros y poder abastecer más alimentos en casa.

En conclusión, se dice que la mayor parte de la población que si toma conciencia en la alimentación, llevara un estilo de vida saludable a sus hijos y los esposos que trabajan, ya que las madres mencionan que son la prioridad y el ejemplo para seguir.

Por otro lado, vemos que la otra parte de la población no lleva un estilo de vida saludable a ello se debe que no tienen un presupuesto fijo o se exceden al estudiar, del mismo modo, muchos de los adultos piensan que una dieta saludable se trata de restringir, o conservarse delgado o privarse de sus alimentos favoritos.

Se concluye en dicha investigación del centro poblado de Picup, los adultos que no llevan un estilo de vida saludable deben de tener en cuenta que su alimentación es lo primero que deben de tener ellos o como una base fundamental, para ello se sugiere que deben consumir los alimentos balanceados, cabe destacar que la actitud y la disponibilidad de los adultos tienden a mejorar las condiciones de vida y la salud.

Tabla 3

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo a la dimensión actividad y ejercicio; con una muestra de 60 adultos se obtuvo que el 65.0% (39) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable, y el 35.0% (21) de adultos tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Rafael M. (41) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018. En lo cual los adultos dedican en realizar actividades físicas, únicamente trabajando en sus tierras de cultivo como sembrar, regar, fumigar y cosechar. Otras personas van en bicicleta a sus campos todos los días y la madre que se queda en casa, el único ejercicio físico que realiza es en el hogar como cocinar, lavar y limpiar.

De igual manera se observó con Morales L. (42) en su tesis: estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara – Caraz, 2018. Donde la mayoría de los adultos demuestran que la única actividad física que realiza es sus tareas diarias, por ejemplo, la transferencia de su cultivo o chacras, donde realizan un promedio de 15 a 20 minutos al día, asimismo estas actividades llevan a una conducta de alto riesgo para la salud del adulto.

La dimensión de la actividad y el ejercicio, se ha demostrado que el ejercicio físico regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. El ejercicio físico se puede realizar de muchas formas diferentes: caminar, andar en bicicleta, practicar

deportes y participar en actividades recreativas activas (como bailar, yoga o Tai Chi) Para los adultos de esta edad, las actividades físicas incluyen actividades recreativas o de ocio, viajes (por ejemplo, caminar o andar en bicicleta), actividades profesionales, tareas domésticas, juegos, deportes u organizar ejercicios en actividades diarias, familiares y comunitarias (22).

En la población de Picup, se denota que más de la mitad no llevan una actividad y ejercicio estable, debido a que los adultos no saben que son estas actividades, solo tienen conciencia que caminar o ir a los centros cultivos es realizar ejercicios, por lo cual muchos de ellos se dedican a los campos agrícolas, siendo su única actividad ellos realizan la caminata, que es más de 35 minutos, esto se debe principalmente a que la tierra cultivada está lejos del pueblo, lo que debe mantener el cuerpo en pleno funcionamiento, ya que el ejercicio físico puede mejorar y a regular las funciones pulmonares, cardíacas y digestivas; también ayuda a reducir la ingesta excesiva de calorías y ayudar a reducir el riesgo de obesidad, también vemos que algunos de los adultos que son solteros no conocen las complicaciones que puede traer su salud futura, porque solo eligen vivir el presente, pasar un buen rato y disfrutar de la felicidad sin asumir ninguna responsabilidad.

La otra parte de la población quienes cuentan con un estilo de vida saludable, al menos realizan deportes en sus horas libres como los más populares el voleibol y el fútbol, por ello, muchos de los adultos que realizan estas actividades físicas no generan el estrés en su vida cotidiana, asimismo cabe recalcar que los hijos les inculcan a sus padres a que salgan de la casa a practicar alguna actividad.

Respecto a dicha investigación de los adultos del centro poblado de Picup, tuvo la finalidad de ver cuáles eran las actividades que realizaban los adultos, por lo cual

muchos de ellos no lo realizaban como de ser, para ello se concluye que los adultos al menos una vez se dediquen en realizarlo en casa y motivar a los demás familiares, ya que de ello se puede prevenir las enfermedades expuestas, sino también los pensamientos, sentimientos y la situación específica de cada persona, por ello es importante determinar estos factores de riesgo para promover cambios y fortalecer los factores protectores a través de la consulta y promoción de la salud.

Tabla 4

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo al manejo del estrés con una muestra de 60 adultos se encuentran los siguientes resultados: el 53.3% (32) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable, el 46.7% (28) de adultos tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Milla J. (43) en su tesis: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018. Se observó que la mayoría de la población adulta se siente exhausta, agotada y preocupada, por la situación económica que atravesaba la familia por que los ingresos no podían cubrir sus principales necesidades como los alimentos, vestimentas, la educación y la salud de la familia.

De igual manera se observó Palacios M. (44) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018. Se observó que los adultos de esta comunidad no conocen sobre las técnicas de relajación o como pueden eliminar el estrés ya que puede influir significativamente en su salud porque se deben a las preocupaciones constantes debido a sus cultivos y problemas familiares, asimismo manifiestan que se relajan al traslado de sus cultivos o conversar

con amigos, vecinos o con los que comparte ideas sobre cómo lidiar con las culturas, y algunas veces comparten sus problemas para obtener consejos.

La dimensión del manejo del estrés, según el Ministerio de Salud tiene como misión proteger la dignidad humana, promover la salud, prevenir enfermedades y brindar atención médica integral a todos los residentes del país. El estrés es sentir presión en una de las experiencias humanas más comunes, todos experimentan estrés en algún momento de sus vidas, pero no todos lo manejan de la misma manera. En este sentido, contribuye a la gran tarea nacional de proteger el bienestar de las personas en el territorio nacional, para que nadie quede excluido de la atención médica integral (24).

Los adultos del centro poblado de Picup, la mayoría no tiene un manejo adecuado del estrés, debido a que muchos de los adultos trabajan y estudian, por ello no tienen tiempo de compartir con su familia, además luego del trabajo retornan a sus hogares cansados y sin ganas de poder comunicarse con su esposa e hijos, también vemos que el estrés es un mal que aqueja a la mayoría de las personas, se refiere a un estrés agudo, que desaparece rápidamente y es causado principalmente por diversos problemas familiares, problemas de dinero o problemas de vivienda. En los adultos que estudian muchos de ellos manifiestan estar preocupados, tristes, a veces deprimidos, por la situación de los estudios y a veces no cuentan con suficiente economía ya que no trabajan y solo se dedican a estudiar para que pasen de ciclo, ya que de los padres dependen principalmente su futuro.

Además, vemos que los adultos que, si llevan un adecuado nivel de estrés, es debido a que sus familiares cuentan con el apoyo, sin embargo, muchos de ellos dijeron que lograron despejar la mente en el campo, durante las actividades agrícolas o cuando

pastorean el ganado. En este centro poblado el pensamiento machista está profundamente arraigado, por ejemplo, muchos adultos creen que los hombres no deben llorar, sino que deben apoyar a su hogar y familias, por lo que les resulta difícil expresar sus sentimientos.

Respecto a los hallazgos de dicha población se concluye que el estrés va aumentando en los adultos y es muy perjudicial para la salud de los adultos, por ello se sugiere que con la ayuda de la familia se debe lidiar el estrés, ya que los niveles de estrés altos y recurrentes producen un flujo constante de hormonas, lo que conduce a un rápido consumo de energía, que afecta a los organismos que causan depresión y ansiedad, problemas de piel y caída del cabello, problemas menstruales, insomnio, cambios en la función del sistema digestivo, hipertensión arterial y enfermedad coronaria, enfermedad cardíaca, obesidad y diabetes, por si presenta estos problemas debe acudir a un especialista contando con el apoyo de la familia.

Tabla 5

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo a la dimensión apoyo interpersonal; con una muestra de 60 adultos se obtuvo que el 50.0% (30) de adultos tuvo un estilo de vida saludable, el 50.0% (30) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Morales L. (45) en su tesis: estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara – Caraz, 2018. La mayoría de los pobladores de esta comunidad comentaron que para realizar labores agrícolas necesitan ayuda de familiares (principalmente mayores) y vecinos, aunque en algunos casos, como ellos mismos mencionaron, prefieren confiar en familiares.

De igual manera se observó Zenón A. (46) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. La mayoría de los adultos en el distrito, no tienden a interactuar con otros, solo algunos adultos mantienen buenas relaciones con sus hijos mayores, parientes y vecinos. En situaciones difíciles, la mayoría de los adultos no proporcionan el apoyo de parientes o vecinos, por lo cual los adultos no tienden a recuperarse fácilmente.

En la dimensión de apoyo interpersonal, las personas son personas sociales sobresalientes, por lo que hemos establecido varios tipos de relaciones interpersonales a lo largo de nuestras vidas. También se dice que el apoyo interpersonal compone de cuatro dimensiones fundamentales: apoyo social emocional, apoyo social instrumental, apoyo social empático y apoyo informativo. La relación interpersonal es la conexión entre dos o más personas. Por otro lado, sabemos que las relaciones interpersonales se convierten en el principal factor de protección y rehabilitación, no solo por el enfoque en las necesidades básicas, sino también porque son una ayuda permanente. El sentimiento de compañía y la existencia de una amistad cercana son los mejores predictores de la felicidad en la edad adulta (25).

Los adultos del centro poblado de Picup, la mitad recibe un apoyo interpersonal, ya que los adultos muestran interés por sus familias, de la misma forma mantienen una buena relación entre vecinos lo cual en la población consiguen el apoyo de otros adultos como en las situaciones difíciles; ya que es costumbre de ellos en realizar tareas agrícolas y laborales, para ayudar a construir casas, plantar semillas y cosechar productos sembrados; al final de este evento, para agradecer la ayuda brindada, también se distribuyen los productos, lo cual también es muy común. De la misma forma se apoyan mutuamente en determinados problemas de familiares,

económicos, problemas de salud, sobre todo económicamente o de salud. Los vecinos organizan algunas actividades de venta, sobre todo de alimentación, para obtener fondos para solucionar el problema.

Por otro lado, vemos que la mayoría de los adultos del centro poblado de Picup, no cuentan con un apoyo interpersonal, manifestaron que los adultos muestran un estado de aislamiento de sus familias y no tratan a los demás ni con cariño. Dicen que no les preocupan los problemas de los amigos porque también tienen sus propios problemas y no necesitan el apoyo de los demás para solucionar sus problemas. Los adultos no comprenden la importancia de compartir la felicidad y el dolor en la sociedad, por ello prefieren permanecer en silencio y no decirle a nadie tampoco, de la misma forma que no buscarán el apoyo de amigos, colegas y mucho menos con los profesionales de salud.

En dicha investigación del centro poblado de Picup, se concluye que se debe de optar por el apoyo de la familia y la sociedad ya que es fundamental para poder mejorar la calidad de vida de las personas, gracias a su influencia en los estilos de vida, hoy en día es la base de la recuperación de la enfermedad, asimismo se sugiere que la salud de los adultos está íntimamente con relación de la familia lo que afecta no solo a la esposa sino a los hijos, por lo que es necesario interactuar y socializar con la familia y los miembros de la familia, de igual forma en la comunidad que brinda el bienestar a los adultos.

Tabla 6

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup- Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo a la autorrealización con una muestra de 60

adultos se encuentran los siguientes resultados: el 75.0% (45) de adultos tuvo un estilo de vida saludable, el 25.0% (15) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Ordiano C. (47) en su tesis: estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Se evidencia que casi la mitad de los adultos afirman que no se sienten por completo autorrealizados, porque la mayoría paso por una escasa situación socioeconómica, algunos han pensado en la emigración y buscar su trabajo por sí mismos, pero finalmente permanecieron en su caserío Queshcap continuando con sus cultivos y la cría de ganado.

De igual manera se observó Palacios M. (48) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018. Para los adultos de la zona de Llama, es difícil abandonar sus creencias y costumbres. Asimismo, no se sienten muy cómodos con el trabajo o las actividades actuales que realizan, pero deben esforzarse al máximo para mantener a sus familias, y de ello dependen para sus necesidades de los hijos para que puedan estudiar y culminar con su profesión.

La autorrealización es el máximo logro para satisfacer las necesidades humanas, los adultos deben ser autosuficientes, para poder participar en actividades entretenidas y mantener su autoestima, y estar satisfecho con su contribución a la sociedad. Es importante tener en cuenta que los adultos pueden mostrar signos de dependencia debido a la autorrealización. Esto puede deberse a la falta de motivación, depresión, baja autoestima, soledad, aislamiento y pérdida del aburrimiento, o puede deberse a trastornos relacionados con la adaptación causado por problemas de

desorientación, demencia, enfermedades, problemas sensoriales, trauma, estrés, etc. (26).

En los adultos dicho poblado, más de la mitad de los adultos sostienen que están cumpliendo con su vida, porque la mayoría de la gente piensa que está en una mejor situación socioeconómica, también piensan que emigran y buscan el campo para superarse en sus costumbres de poder cultivar y criar sus ganados. Además, la realización personal suele estar relacionada con la sensación de logro, la autoestima o la felicidad de cada adulto, ya que es una forma de hacer que la vida esté llena de significado, y poder sentir que lo que hacen es significativo, como también es superar las propias necesidades para crear un mundo mejor.

En dicho poblado de los adultos, menos de la mitad de los adultos fomentan que tienen que depender de los demás y se sienten frustrados, por lo que ellos planean en ahorrar su dinero para poder alquilar un terreno y poder plantar y trabajar por sí mismos. Por ello no se sienten satisfechos de sí mismos. Tampoco no quieren repetir lo que están viviendo para sus hijos al contrario quieren que sus familias tengan una mejor calidad de vida y que sus hijos se conviertan en profesionales. Si no le damos a la vida este sentido, sentiremos un gran vacío e insatisfacción, y trataremos de llenarlo con frecuentes actividades venenosas.

En las investigaciones de los adultos del centro poblado de Picup, referente a la autorrealización, se dice que muchos de los adultos saben sobrellevarlo, por ello muchos de los adultos maximizan sus habilidades, talentos para hacer lo que quieren hacer. En otras palabras, se refiere al logro de una meta personal por la cual se puede esperar la felicidad, por ello se concluye que en sí mismo trae felicidad y establece el necesario e importante equilibrio emocional en todos, porque está sujeta a todas las

áreas del desarrollo humano, incluidas las relaciones personales, familiares, laborales, educativas, sociales, amigos, amoríos, proyectos, etc. Para ello se deben de aceptarse, mantener relaciones saludables con los demás (empatía, honestidad y decisión), saber vivir feliz el momento, y así evitar muchos conflictos a futuro.

Tabla 7

Respecto a los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020; de acuerdo a la dimensión responsabilidad en salud; con una muestra de 60 adultos se obtuvo que el 81.7% (49) de adultos no tuvo un estilo de vida saludable y el 18.3% (11) de adultos tuvo un estilo de vida saludable.

A estos resultados existen otros obtenidos por Ordiano C. (49) en su tesis: estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. En la una comunidad la mayoría de la población adulta representan una forma de vida no saludable, un resultado que muestra que las personas no se dan cuenta de sus comportamientos negativos para su salud, como el consumo de alimentos de desequilibrio, falta de actividad física, estrés, etc. Algunos de los adultos se manifiestan que no toman muchos medicamentos, porque más fe tiene medicina natural.

De igual manera se observó Villajuan M. (50) en su tesis: estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _Chimbote, 2018. La mayoría de los adultos maduros no tienen ningún interés en el bienestar de su salud porque no acuden para la atención médica que realizan, porque esperan mucho tiempo para su cita médica y tienen que levántese temprano, es por ello que se automedican, no siempre consideran las recomendaciones del personal de salud,

y no les importa las situaciones de la salud, por lo que no tienen el interés de participar en reuniones educativas o campañas saludables.

La responsabilidad de la salud, es la responsabilidad para cuidarnos lo mejor que podamos en nuestras circunstancias personales, todo lo que hacemos o incluso pensamos afecta a nuestras vidas. Podemos trabajar juntos para mejorar la atención médica que recibimos, de la misma forma ser responsables de nuestra salud significa elegir y decidir las alternativas de salud adecuadas, no las que conllevan riesgos para la salud, el tema de la responsabilidad personal al cambiar la salud o el estilo de vida no es un tema nuevo. Cuando se trata de nuestra salud, nuestro nivel de responsabilidad (tomar decisiones saludables y evitar comportamientos poco saludables) contrasta marcadamente con la sociedad de brindar oportunidades asequibles para comportamientos saludables (27).

Los adultos del centro poblado de Picup, más de la mitad de la población no acuden a los centros de salud, no buscan asesoramiento de los profesionales de la salud, no participan en los programas educativos que imparten los centros de salud y apenas leen los folletos sobre cómo cuidarse en la salud. La mayoría de los adultos recurren a las medicinas naturales tradicionales, que se basan en una serie de hierbas con propiedades curativas especiales, esta responsabilidad de salud recae más en el terapeuta para curar sus enfermedades. Las mujeres embarazadas solo acuden para su chequeo y dar a luz. Muchos de los pobladores no conocen las complicaciones que puede traer su salud futura, porque solo eligen vivir el presente, pasar un buen rato y disfrutar de la felicidad sin asumir ninguna responsabilidad.

Por otro lado, los adultos del centro poblado, menos de la mitad acuden al centro de salud, porque hoy en día, el chequeo médico permite evaluar el estado de

salud de los adultos, así como poder detectar y tratar precozmente enfermedades con un buen pronóstico. Por ello los adultos que acuden al puesto de salud el tratamiento precoz permiten que en muchos casos se evitara que progrese y comprometa otros órganos. De la misma forma hace posible que el médico, al conocer los estilos de vida, evalúa los factores de riesgo ante enfermedades futuras.

En relación con la responsabilidad en salud de los adultos del centro poblado de Picup, muchos de ellos no acuden al centro de salud, esto se debe a que carecen de sus culturas y creencias, por medios los remedios naturales, y si su síntoma es más fuerte solo acude a las farmacias más cercanas. Asimismo, se concluye que si no acuden de inmediato puede generarse un riesgo a la salud ya sea a corto o largo plazo, evidentemente, las personas no son conscientes de sus propias malas conductas de salud, como dieta desequilibrada, falta de ejercicio, estrés, etc. Algunos adultos dicen que no toman muchos medicamentos porque tienen más fe en la medicina natural. Sin embargo, hay un grupo de adultos que conocen su estado de salud, por lo que acuden a las instituciones de salud para inspecciones periódicas porque informan que son inspeccionadas al menos una vez al mes.

V. CONCLUSIONES

- En la presente investigación de los adultos del centro poblado de Picup-Independencia-Huaraz, 2020. Presenta más de la mitad un estilo de vida no saludable y un porcentaje menos de la mitad un estilo de vida saludable, esto se debe a que los adultos a menudo no adquieren el conocimiento, las habilidades y la información que les permiten elegir opciones saludables, o no se dan cuenta del hecho de que llevar un estilo de vida saludable los hace satisfechos en sus actividades diarias.
- Respecto a la dimensión alimentación, los adultos del centro poblado de Picup más de la mitad llevan un estilo de vida saludable y menos de la mitad llevan un estilo de vida no saludable, podemos concluir que los adultos principalmente consumen sus productos de la agricultura como la papa, maíz, trigo, cebada, calabaza y quinua, porque se trata de una alimentación sana, adecuada y equilibrada, y evitan el consumo de los alimentos enlatados.
- De acuerdo a la dimensión actividad y ejercicio, los adultos del centro poblado de Picup más de la mitad llevan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable, se puede decir que los adultos llevan un estilo de vida acelerado y muchas veces no se les permite hacer ejercicios, para ellos el ejercicio es caminar o ir a su zona agrícola y en muchos casos buscan la comodidad de ir en transportes públicos, es necesario realizar los ejercicios para poder fortalecer los músculos y los huesos, porque pueden fortalecer diferentes tipos de grupos musculares, ante ello es importante incidir en la educación de la población para mejorar este hábito.

- En la dimensión del manejo del estrés, los adultos del centro poblado de Picup más de la mitad llevan un estilo de vida no saludable, y menos de la mitad llevan un estilo de vida saludable, se debe a que se preocupan más por su cargo laboral durante el día, por ello expresan sus sentimientos y desahogan sus sentimientos de una manera abierta e irrespetuosa, y no tienen tiempo para disfrutar de las cosas que les gustan de una buena familia. Asimismo, se relaciona con la falta de factores económicos, ya que la falta de dinero les traerá problemas que antes no tenían, pero cuando su poder adquisitivo se reduzca mucho, estos problemas aparecerán, además les preocupa perder sus puestos de trabajo. Es importante controlar el estrés, porque los humanos debemos encontrar el equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades personales.
- Con respecto a la dimensión del apoyo interpersonal, de los adultos del centro poblado de Picup la mitad de la población llevan un estilo de vida saludable y la otra mitad un estilo de vida no saludable, los adultos optan por comportamiento específico que permite sentirse muy competentes en diferentes situaciones como en la comunidad o en el hogar. Además, no hay mucha comunicación entre padres e hijos, lo que puede llevar a la soledad, la depresión y baja autoestima. Por ello las relaciones interpersonales y el apoyo social son factores extremadamente importantes en la vida adulta y tienen efectos beneficiosos sobre la salud física y mental.
- Respecto a la dimensión autorrealización, de los adultos del centro poblado de Picup más de la mitad de la población llevan un estilo de vida saludable y menos de la mitad llevan un estilo de vida no saludable, esto se debe a que los

adultos están en situaciones que se siente a gusto con uno mismo, muchas de las personas toman sus decisiones con ayuda de su pareja u esposos (as) una de las más importantes fue decidir en implementar una bodega en casa para así poder ayudar económicamente, además es importante enfatizar el sentirse autorrealizado(a) ya que se convierte en una máxima aspiración auténtico.

- De acuerdo a la dimensión de responsabilidad en salud, de los adultos del centro poblado de Picup más de la mitad llevan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable, se puede decir que la gran mayoría no se atiende al puesto de salud porque viven un ritmo de vida tan acelerado, y porque sus actividades y hábitos diarios han sido absorbidos por las costumbres cotidianas, lo que muchas veces les hace ignorar para qué sirven. Además, no tienen interés y tiempo para dedicarse en ir al puesto de salud, y algunas personas no cuentan con un seguro integral de salud, por lo que es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre el comportamiento en casa, en el trabajo e incluso en la calle, y ver cómo nos tratamos a nosotros mismos y cuánta atención se presta a nuestros cuidados.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se sugiere lo siguiente:

- Difundir los resultados y recomendaciones del presente estudio de investigación a las diferentes autoridades del centro poblado de Picup de igual manera al personal de salud, para que puedan participar en el desafío de promover la salud con los adultos; para ello se debe de adoptar diferentes estrategias educativas, o adoptar las actividades de atención a la salud preventiva mediante la implementación de un programa para promover y fomentar un estilo de vida saludable.
- A partir de los resultados en cuanto la alimentación se coordinara con el programa articulado nutricional del centro de salud Palmira, para adoptar medidas preventivas promocionales mediante las sesiones educativas, sesiones demostrativas y ferias.
- De modo tal que se puede mejorar los estilos de vida en la alimentación de esta población en coordinación con las autoridades de la comunidad de Picup y mediante el curso de medicina alternativa que ofrece la Uladech, buscar promover espacios para la implementación del Taichi y así promover el ejercicio en esta comunidad.
- Coordinar con el centro de salud y en especial con el servicio de psicología para campañas de salud mental y pueda mejorar el nivel de estrés de la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. [Internet]. Estados Unidos: John B, Officer A, Cassels A; 2015 [Consultado 17 abril 2020]. 2019; Pág.1–64. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
2. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. [Internet]. 2019 [Consultado 17 abril 2020]. 2019; Pág.1–64. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf>
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Salud Universal en el Siglo XXI: 40 años de Alma-Ata Informe de la Comisión de Alto Nivel. [Internet]. Washington: Bachelet M; 2019 [Consultado 09 febrero 2021]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50960/9789275320778_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Condiciones de Vida en el Perú. [Internet] Informe técnico. No 4 diciembre - 2019 [Consultado 17 abril 2020]. 2019;(04): Pág.1–96. Disponible en: http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_condiciones_de_vida_dic2019.pdf
5. Hernández J, Chávez S, Carreazo N. Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. [Internet]. Rev. Perú Med. Exp. Salud Publica; Pág.

680-688 [Consultado 09 febrero 2021]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n4/a10v33n4.pdf>

6. Rosales N. Determinantes de salud de los adultos del caserío de Picup - independencia - Huaraz, 2015. Uladech. [Internet]. 2018 [Consultado 17 abril 2020]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6441/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_SALUD_ROSALES_PINEDA_NOEMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Sistema de vigilancia comunal. Fichas familiares de los adultos del Caserío de Picup, Independencia, Huaraz, 2015. [Consultado 28 setiembre 2020]; Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6441/ADULTOS_DETERMINANTES_DE_SALUD_ROSALES_PINEDA_NOEMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Toaza J. Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adultos mayores en el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Quisapincha, 2019. Ambato-Ecuador. [Tesis de licenciatura en internet]. 2019 [Consultado 28 setiembre 2020]; 593(03): Pág.1–176. Disponible en:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29553>
9. Almeida C. Impacto del posgrado de Medicina Familiar y Comunitaria sobre estilos de vida de pacientes adultos hipertensos. Consultorio H, Centro de Salud Pascuales. Julio 2017 - junio 2018. Guayaquil–Ecuador. [Tesis de licenciatura en internet].

- 2018 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.11(11):1–90. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/12195>
10. Borba W. Actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belém: Pará, Brasil, 2016. Repositorio de tesis Universidad Peruana Unión. Lima-Perú. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.1-179. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2226>
 11. Cabrera E; Camacho P. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social, 2019. Repositorio Institucional UNITRU. Trujillo-Perú. [tesis de licenciatura en internet]. 2020 [citado el 28 de setiembre del 2020]; Pág.1–80. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15930>
 12. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018. Repositorio Institucional ULADECH. Huaraz-Perú. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.1–110. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072>
 13. Sandoval R., Rojas D. “Relación entre Hipertensión arterial y estilos de vida de los adultos atendidos en el Centro de Salud Nueve de Abril. Enero–junio 2017”. Repositorio Institucional UNSM. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.1–73. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11458/2994>
 14. Milla J. "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018 ". Repositorio Institucional ULADECH – Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 setiembre

- 2020]; 2018: Pág.1–130. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7542>
15. Rafael M. "Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018". Repositorio Institucional ULADECH - Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.1–123. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7789>
16. Cochachin M. "Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero_Carhuaz, 2017". Repositorio Institucional ULADECH - Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2019 [Consultado 28 setiembre 2020]; Pág.1–121. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14988>
17. Álvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. [Internet]. 2012 [Consultado 04 octubre 2020]; 30(1): Pág.95-101 Disponible en:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/7817/10915>
18. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Internet]. 2010 [Consultado 19 febrero 2021]; Volumen 15, No.1, Pág. 128 – 143. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
19. Tupayachi M, Ríos Z. Efectividad del programa “Vive con salud” en el estilo de vida de los docentes del Colegio Unión. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 04 octubre 2020] 2018; 1-208. Disponible en:
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/991>

20. Lorenzo J. Guía de entornos y estilos de vida saludables en Comunidades Indígenas Lencas. Honduras. OPS. [Internet]. 2016. [Consultado 04 octubre 2020]; Pág. 1-83 Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Gemma A; López J; Rabanales J; López J; Val C. Alimentación saludable y autopercepción de salud. Atención Primaria. [Internet] 2016. [Consultado 04 octubre 2020]; 48(8): Pág.535–542 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716000238>
22. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física. [Internet] 2018-2030. [Consultado 04 octubre 2020]; OPS. 2019; Pág.1–108 Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4826.pdf>
23. Ministerio de la Salud. Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental Perú. [Internet]. 2018. Perú. [Consultado 04 octubre 2020]; 2018; Pág.1–28. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/320975/Lineamientos_de_pol%C3%ADtica_sectorial_en_salud_mental_Per%C3%BA_201820190613-19707-wthzx0.pdf
24. Sánchez R, Rosales C. Relaciones interpersonales en la tutoría en educación a distancia. Tesis Psicológica. [Internet]. 2016 [Consultado 04 octubre 2020]; 11 (2): Pág. 24-35 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139053829002>

25. Martínez N, Villalobos J, Machado M. Autorrealización: elaboración de la escala ADO-20 para su evaluación en docentes. Revista Estudios en Educación. [Internet]. 2020 [Consultado 04 octubre 2020]; 3(4) Pág. 181-211 Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/341911081_Autorrealizacion_elaboracion_de_la_escala_ADO-20_para_su_evaluacion_en_docentes_Self-realization_preparation_of_the_ADO-20_scale_for_its_assessment_in_teachers
26. Salvador B. Responsabilidad social y Salud. Revista Latinoamericana de Bioética. [Internet]. 2007 [Consultado 04 octubre 2020]; 7 (12): 10-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127020800002.pdf>
27. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación 5ta edición. [Internet] México. Quinta edición [Consultado 19 febrero 2021] Disponible en: <https://upvv.clavijero.edu.mx/cursos/LEB0742/documentos/Metodologiadelainvestigacion.pdf>
28. Estilos de vida. [Internet]. 1998 [Consultado 25 abril 2020]; Pág. 71–84. Disponible en: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan_salud_2002_2010/es_ps/adjuntos/estilosVida.pdf
29. Otero Lamas B. Conceptos Básicos de nutrición, aparato digestivo y tipos de dietas nutrición. [Internet]. 2012. [Consultado 26 abril 2020]. Pág.10–24. Disponible en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

30. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Internet]. 2010 [Consultado 26 abril 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
31. Regueiro A. Conceptos Básicos: ¿Que es el estrés y cómo nos afecta? [Internet]. [Consultado 26 abril 2020]; Pág.1385;1–99. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
32. Yañez R, Arenas M, Ripoll M. El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. [Internet]. 2010 [Consultado 26 abril 2020];16(2):193–201. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a09v16n2.pdf>
33. Hernández D, Ovidio S. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. [Internet]. 2003 [Consultado 26 abril 2020];1–11. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
34. González U. La salud, la enfermedad, la responsabilidad y la calidad de la vida. [Internet]. Rev. Cuba Salud Publica. 2010 [Consultado 26 abril 2020];36(3):277–9. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v36n3/spu16310.pdf>
35. Uladech. Código de Ética para la Investigación. [Internet] 2020 [Consultado 29 setiembre 2020] Versión 003. Disponible en: <https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
36. Milla J. "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018". Repositorio Institucional ULADECH –

- Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018: Pág.1–130. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7542>
37. Rafael M. "Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018". Repositorio Institucional ULADECH - Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; Pág.1–123. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7789>
38. Llontop M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018:1–119. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8557>
39. Zenón A. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2020 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2020:1–117. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19042>
40. Llontop M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018:1–119. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8557>

41. Rafael M. "Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018". Repositorio Institucional ULADECH - Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; Pág.1–123. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7789>
42. Morales L. “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara – Caraz, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018:1–98. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8942>
43. Milla J. "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018 ". Repositorio Institucional ULADECH – Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018: Pág.1–130. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7542>
44. Palacios M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH – Principal. [Tesis de licenciatura en internet]. 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018: Pág.1–107. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3345>
45. Morales L. “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara – Caraz, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018:1–98. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8942>

46. Zenón A. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2020 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2020:1–117. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19042>
47. Ordiano C. “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018. Pág. 1–124. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7783>
48. Palacios M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _Chimbote, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2020 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2020. Pág. 1–121. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17730>
49. Ordiano C. “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2018 [Consultado 28 noviembre 2020]; 2018. Pág. 1–124. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7783>
50. Palacios M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _Chimbote, 2018”. Repositorio Institucional ULADECH - Principal [Tesis de licenciatura en internet] 2020

[Consultado 28 noviembre 2020]; 2020. Pág. 1–121. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17730>

ANEXOS

ANEXO 1



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS
ANGELES DE CHIMBOTE**



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021								
		Semestre I				Semestre II				Semestre 0				Semestre I				
		Mes				Mes				Mes				Mes				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X														
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X													
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X													
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X	X														
8	Ejecución de la metodología					X	X											
9	Resultados de la investigación							X	X									
10	Redacción del Análisis de Resultados								X	X	X							
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X	X					
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac										X	X	X					
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X					
14	Sustentación Pre Informe de Investigación												X					
15	Reacción del informe final													X	X			
16	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X	X		
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X	X	
18	Redacción de artículo científico														X	X	X	

ANEXO 2



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS
ANGELES DE CHIMBOTE**



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.

PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	360	50.4
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	2.00	10	20
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995

ANEXO 3



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado, R (2008)

Nº	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos	N	V	F	S
4	Contiene entre la comida el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida	N	V	F	S
6	Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida	N	V	F	S
10	Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación	N	V	F	S
11	Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación	N	V	F	S
12	Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para nuestro cuerpo.	N	V	F	S

APOYO INTERPERSONAL					
13	Usted se relaciona o corresponde con los demás	N	V	F	S
14	Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás	N	V	F	S
16	Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades	N	V	F	S
19	Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica	N	V	F	S
21	Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud	N	V	F	S
22	Toma los medicamentos recetados por el médico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información	N	V	F	S
24	Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias dañosas como el: alcohol, cigarro 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 4



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS
ANGELES DE CHIMBOTE**



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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
CENTRO POBLADO DE PICUP – INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO:

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE PICUP –
INDEPENDENCIA – HUARAZ, 2020.**

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

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

.....
PARTICIPANTE

.....
INVESTIGADOR

ANEXO 5



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año de la Universalización de la Salud”

Huaraz, 20 de setiembre 2020

OFICIO N° -2020-EPE-ULADECH CATÓLICA

Sr(a).

Obs. Martin Camilo Rodríguez Castillo

Obstetra asistencial del Centro de salud Palmira

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Torres Trejo Noemi Matilde**, con código de matrícula N° **1212171036**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado **“Caracterización de los estilos de vida de los adultos del centro poblado de Picup – Independencia – Huaraz, 2020.”** durante los meses de octubre y noviembre del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención a fin culminar satisfactoriamente su investigación el mismo que redundará en beneficio de la comunidad en mención.

Es espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,

C.c. /
Archivo



OBS. Martin Camilo Rodríguez Castillo

TALLER IV TORRES TREJO

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

6%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo