



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE  
SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024**

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

**AUTOR**

**CARLIN PALACIOS, JOSSELINE SARELY  
ORCID:0009-0004-9228-8060**

**ASESOR**

**GORRITTI SIAPPO, CARMEN LETICIA  
ORCID:0000-0002-2943-1328**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0045-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **06:40** horas del día **20** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Presidente  
**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024**

**Presentada Por :**  
(0406171040) **CARLIN PALACIOS JOSSELINE SARELY**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **16**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Presidente

**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA**  
Asesor

## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024 Del (de la) estudiante CARLIN PALACIOS JOSSELINE SARELY, asesorado por GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 08 de Julio del 2024



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Roxana Torres Guzman", is written over a light blue horizontal line.

Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

A Dios, a mis padres y hermano Rafael por acompañarme a pesar de la distancia, hacerme sentir siempre su apoyo incondicional en esta etapa de estudiante universitario por segunda vez, y darme los consejos precisos para lograr mis objetivos.

A mis docentes universitarios, por su incondicional apoyo y compartir sus conocimientos para mi formación académica, por su ardua labor como educadores, pero también por ser como padres, amigos y consejeros para con nosotros.

A mi esposo Charles por estar siempre a mi lado, junto con nuestro hijo Lucca y ser un buen padre día a día, tu apoyo incondicional ha sido la fortaleza para nuestra familia.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por acompañarme, fortalecerme y bendecirme con los dones necesarios para superar cada obstáculo y mantener la firmeza en la fe de lograr servir a través de mi profesión en enfermería.

A los adultos participantes y al personal de salud del Centro de Salud Salitral por su apoyo y amabilidad, que me han permitido ejecutar mi investigación para poder brindar también mis conocimientos para su beneficio.

A mi asesora, Dra. Carmen Gorriti por brindarme sus consejos, educación, y paciencia durante nuestro trabajo de investigación para lograr la excelencia como profesional de la salud.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA(Descripción del problema, formulación del problema, objetivo general y específico, justificación).....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Antecedentes.....	6
2.2. Bases teóricas.....	9
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1 Nivel, tipo y Diseño de la investigación.....	13
3.2 Población y muestra.....	13
3.3 Variables, Definición y Operacionalización.....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	15
3.5 Método de análisis de datos.....	17
3.6. Aspectos Éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN.....	22
VI. CONCLUSIONES.....	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30
ANEXOS.....	37
ANEXO 01: Matriz de Consistencia.....	37
ANEXO 02: instrumentos de recolección de información.....	39
ANEXO 03. Ficha técnica de los instrumentos.....	44
ANEXO 04. Formato de consentimiento informado u otros.....	48

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 01:</b> ESTILO DE VIDA EN ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALITRAL, SULLANA.....	18
<b>TABLA 02:</b> APOYO SOCIAL EN ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALITRAL, SULLANA .....	19

## LISTA DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>FIGURA 01:</b> ESQUEMA DEL MODELO DE DETERMINANTES DE LA SALUD ...	10
<b>FIGURA 02:</b> ESTILO DE VIDA EN ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALITRAL, SULLANA .....	18
<b>FIGURA 03:</b> APOYO SOCIAL EN ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALITRAL, SULLANA .....	19



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó en el distrito de Salitral en Sullana, año 2024, con el objetivo de determinar el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral. Es un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, de una sola casilla, aplicado a una muestra de 280 adultos; para lo cual se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos: la Escala de estilo de vida y el Cuestionario MOS de apoyo social, siendo aplicados con la técnica de la encuesta y observación. Los resultados se presentan en tablas simples con frecuencias numéricas y porcentuales, con sus respectivos gráficos estadísticos, obteniendo lo siguiente: el 50,7% de los adultos tienen un estilo de vida no saludable; en cuanto al apoyo social, el 78,2% tienen apoyo social medio. Se concluye que, un poco más de la mitad de los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral tienen estilo de vida no saludable y la mayoría reciben apoyo social medio.

**Palabras claves:** estilo de vida, apoyo social, adulto

## ABSTRACT

The present research work was carried out in the district of Salitral in Sullana, year 2024, with the objective of determining the lifestyle and social support of the adult who goes to the Salitral Health Center. It is a descriptive, quantitative, cross-sectional, single-cell study, applied to a sample of 280 adults; For which two instruments were used for data collection: the Lifestyle Scale and the MOS Social Support Questionnaire, being applied with the survey and observation technique. The results are presented in simple tables with numerical and percentage frequencies, with their respective statistical graphs, obtaining the following: 50.7% of adults have an unhealthy lifestyle; Regarding social support, 78.2% have average social support. It is concluded that a little more than half of the adults who come to the Salitral Health Center have an unhealthy lifestyle and the majority receive average social support.

**Keywords:** lifestyle, social support, adult

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) el estilo de vida de los adultos es una preocupación creciente a nivel mundial, ya que cada ser humano tiene un propósito continuo que es evitar la aparición de enfermedades, estas son un riesgo para la salud, por ello es que se está reforzando las actividades preventivas para proteger la salud del individuo fomentando la práctica de los buenos hábitos en salud. Las acciones fundamentales que se deben inculcar y reforzar en las personas día a día, nos sirven para contribuir en el bienestar de la sociedad, así puedan ser una sociedad activa saludable, es por ello que debemos de conocer sus estilos de vida y características con el fin de fomentar cambios positivos y muy significativos para el bienestar de su cuerpo y estado mental, protegiendo su salud en cada etapa de la adultez de sus vidas.

La Organización Panamericana de la Salud (2) nos dice que a nivel mundial, uno de los principales factores que se asocian al deterioro de la salud del adulto es la falta de actividad física, es más del 20% de personas adultas que llevan una vida sedentaria y que no practican ninguna clase de actividad física, lo cual los lleva a presentar un aumento de peso afectando su salud con la aparición de distintas enfermedades, que se ve reflejado en cifras que son del 62,5% de adultos afectados a nivel mundial.

Según la OPS (3) las enfermedades no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas, son la causa principal de mortalidad a nivel mundial, estas enfermedades causan problemas a largo plazo y muchas veces son consecuencias de los malos hábitos, como el consumo de tabaco, ingesta de alcohol, la vida sedentaria y la mala alimentación.

A nivel mundial se señala que existe un conjunto de grandes riesgos para la salud, que se pueden evitar, la hipertensión, el consumo de tabaco, las bebidas alcohólicas, los niveles elevados de colesterol y el sobrepeso/obesidad, todos ellos vinculados al estilo de vida de los adultos en sus distintas etapas. En conjunto, estos riesgos representan un tercio de los años de vida sana perdidos en todo el mundo. Los principales riesgos que afectan la salud de los adultos, dan lugar a importantes reducciones de la esperanza de vida sana: en promedio, unos cinco años en los países en desarrollo y diez años en los países desarrollados. El número de años de vida sana perdidos a causa de esos riesgos varía según las regiones; es así como en la mayor parte de América Latina se calcula esta pérdida de entre 6 a 9 años de vida (4).

Con respecto al apoyo social del adulto, se hace mención a las pensiones, que son una fuente principal de ingreso como aporte que beneficia a su estilo de vida, así como también las transferencias, como sabemos a medida que las personas envejecen su actividad laboral disminuye, es por ello la importancia del apoyo social como base económica fundamental en personas adultas mayores, que a la edad de 80 años ya la mayoría obtienen ingresos monetarios para subsistir (5).

Así mismo en Latinoamérica, los estilos de vida y la salud van de acuerdo a las distintas formas de vida que se tiene según cada cultura y costumbre de los distintos países, la prevención de las enfermedades existentes se da como consecuencia de la práctica de los cuidados y autocuidados como efecto de la educación que se brinda a la población, lo cual se da con el fin de erradicar los distintos comportamientos negativos que afectan a la salud de las personas debido a la práctica inadecuada de los hábitos saludables con respecto a los estilos de vida y su cuidado de las personas adultas jóvenes, adultos maduros y adultos mayores, en los cuales también vemos la importancia que tiene el apoyo social para que puedan mantener una salud adecuada, como sabemos, la economía es fundamental con relación a los hábitos saludables de la persona adulta. Sabemos que muchas de las enfermedades se desarrollan cuando las personas practican hábitos inadecuados que afectan su salud, en Latinoamérica el consumo de sal excesivo ha traído muchas consecuencias y muerte en los adultos en todas sus etapas, estas cifras representan un consumo diario de entre 8 a 10 gr de sal diarios, sumándose el sedentarismo (6).

A nivel nacional, las diferentes enfermedades existentes no transmisibles fueron la causa de afección principalmente en los adultos varones, especialmente en los adultos mayores de 60 años a más. En los adultos de 30 a 59 años, los siniestros viales son la primera causa de mortalidad. La cirrosis y las patologías que afectan el hígado es la principal causa de enfermedad en dichos adultos debido al consumo excesivo de bebidas alcohólicas y de la mala alimentación, así como las enfermedades degenerativas son las causas de mortalidad. Finalmente, las infecciones respiratorias agudas bajas son la primera causa de muerte en los adultos mayores de 60 años a más, seguidas de enfermedades cerebrovasculares y enfermedades pulmonares (7).

En el Perú, se han implementado programas y servicios sociales que se enfocan en el apoyo de las personas adultas y adultas mayores y como es que ellas pueden acceder a ello, el estado peruano ejecuta acciones que se dirigen a la población más vulnerable de nuestro país, a través de estos programas se busca reducir las carencias existentes que causan

diferentes problemas en la población adulta. Además, brinda servicios que van dirigidos a la mejora de las necesidades de atención inmediata, por ejemplo, tenemos al programa Pensión 65 Programa Nacional, el cual brinda una pensión cada dos meses para cubrir las necesidades básicas, pero siempre que se tenga 65 años de edad a más y el adulto no reciba ninguna otra pensión y se encuentre en situación de pobreza extrema. También, brinda servicios complementarios de atención de salud en los establecimientos de salud del Ministerio de Salud (MINSA) y una red de apoyo social al adulto mayor, asimismo existe otro programa que se llama Programa Contigo, el cual te brinda una pensión cada dos meses si presentas una discapacidad severa certificada por algún establecimiento de salud del Ministerio de Salud y no cuentas con ninguna otra pensión o ingreso y te encuentras en situación de pobreza (7).

En la región Piura, en la provincia de Sullana, encontramos el distrito de Salitral que es uno de los 8 distritos que conforman la provincia de Sullana, bajo la administración del Gobierno Regional de Piura en el norte del Perú, las construcciones de las casas son de material noble, en su mayoría, tienen luz, agua, desagüe e internet. La mayoría de ellos se dedican a negocios familiares, entre otras eventualidades (8).

Los adultos del distrito de Salitral que acuden al centro de Salud Salitral, refirieron que las principales causas de padecimiento por enfermedad son el dengue, enfermedades del tracto urinario, enfermedades del tracto respiratorio y las enfermedades diarreicas agudas (EDAS), la hipertensión y la diabetes con un 60% que afecta a los adultos de este distrito (9).

En el distrito de Salitral, la mayoría de sus habitantes no practican hábitos adecuados con respecto a su alimentación, el consumo de comida chatarra es bastante común entre los adultos, no realizan actividad física con frecuencia sino por el contrario ellos llevan una vida sedentaria y en las distintas zonas del distrito se consume alcohol y tabaco en exceso, todos estos comportamientos reflejan que la población adulta no se concientiza sobre las consecuencias de estos malos hábitos y además de la falta de apoyo social y la carencia económica, todo esto repercute en su estilo de vida, el cual tiende a ser no saludable.

Con respecto a la atención en el centro de Salud Salitral, los pobladores mencionan que asisten de vez en cuando ya que no cuentan con los suficientes recursos económicos ni el apoyo social para poder acudir hasta el centro de salud que se encuentra un poco retirado, y también manifiestan que por falta de tiempo no asisten, ya que sus actividades laborales son mayormente durante el día, no cuentan con espacios libres que les permita acudir a

consulta médica en dicho establecimiento de salud, pero los adultos en un menor porcentaje si acuden a consulta médica y a sus controles del programa de enfermedades no transmisibles. Por otro lado, se evidencia la falta de apoyo social por desconocimiento sobre la importancia de ello en el adulto mayor, ya que se ha encontrado que carecen de recursos económicos, además presentan depresión y estrés.

De continuar con los problemas existentes en el distrito, traerá consigo el aumento de enfermedades que afectaran la integridad física y psicológica del adulto, como la obesidad, enfermedades del corazón, hipertensión arterial alta, colesterol alto, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, diabetes tipo II, e incluso ciertos tipos de cáncer, aumentando así el número de pacientes que normalmente puede atender el puesto de salud de la jurisdicción.

Por ello, ante la problemática existente, se deberá trabajar con los adultos, en conjunto con su ámbito familiar, y con las autoridades encargadas para poder brindarles una educación adecuada en distintos temas de salud y estilos de vida saludable, así como también sostenerse de las redes de apoyo social porque estas son relaciones que integran a una persona con su entorno social para su bienestar en general, aquí se encuentra el apoyo por parte de personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para ayudar a resolver necesidades específicas.

Por lo consiguiente, se consideró conveniente el planteamiento del enunciado del problema:

¿Cuál es el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana, 2024?

Para dar respuesta al problema, se planteó el objetivo general:

Determinar el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.

A su vez para poder conseguir el objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.
- Identificar el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.

La investigación surgió de la necesidad de estudiar e identificar los estilos de vida y el apoyo social de los adultos que acuden al centro de salud Salitral, del distrito de Salitral,

Sullana, ya que en el Perú se observa que los adultos están perdiendo años de vida saludable por ejercer hábitos inadecuados para su salud, además los programas de apoyo social para los adultos suelen ser ignorados por falta de conocimiento y por ende no les permite gozar de todos los beneficios que se les pueda brindar. Por otro lado, el presente trabajo de investigación corresponde a la línea de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería denominada “Factores de riesgo y determinantes de la salud”.

Es importante para que las autoridades de la localidad tengan conocimiento de los resultados de dicha investigación y puedan implementar estrategias basadas en datos comprobados, también para el profesional de enfermería es importante porque permitirá conocer y caracterizar el estilo de vida de los residentes del distrito, para así poder implementar estrategias que comprendan las necesidades y las expectativas de la comunidad en estudio, brindando una atención precisa y adecuada, de modo que los pobladores tengan servicios de alta calidad.

Para los adultos sujetos de la investigación, estos resultados les va permitir conocer el estilo de vida que tienen y si cuentan con el apoyo social adecuado para su bienestar, pudiendo así integrarse a programas de salud e implementar conductas promotoras de salud.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### Antecedentes internacionales

**Fernández, A. Becerra, K. et al (10)** en su investigación “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita, Brasil, 2021” se implementó la teoría de Nola Pender. El objetivo de la investigación fue caracterizar los estilos de vida de adultos del Corregimiento La playa sector Playita, Brasil, 2021. El estudio fue cuantitativo, descriptivo. La muestra estuvo conformada por 117 adultos, a quienes se les aplicó la escala de estilo de vida, para lo cual se obtuvieron resultados, con respecto a la actividad física el 55% de adultos nunca realizan ejercicios, en alimentación el 39% de los adultos algunas veces comen de 2 a 4 porciones de frutas por día. En el soporte interpersonal el 39% de adultos rutinariamente mantiene relaciones significativas y enriquecedoras para su buena salud y el 50% nunca practica relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente. Conclusiones: Se evidencia la gran necesidad de establecer y fortalecer con estrategias educativas la importancia sobre la responsabilidad en salud, los beneficios de realizar actividad física y la importancia de la alimentación adecuada para un mejoramiento en los estilos de vida.

**Morante E. et al (11)** en su investigación “Estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 Etapa G, durante el periodo octubre 2021\_ febrero, México, 2022”. El objetivo de la investigación fue determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios asociados a riesgo cardiovascular en los residentes de la urbanización Metrópolis 2 - Etapa G, durante el periodo octubre 2021 enero 2022. El estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo relacional y de corte transversal, con una población y muestra de 80 adultos. Teniendo como resultados: en frecuencia de consumo de alimentos se observó un alto consumo de verduras (60%), frutas (58%), legumbres (51%), cereales refinados (50%) y lácteos enteros (48%). Conclusiones: Una vez identificados los factores de riesgo de la población, es necesario mejorar hábitos alimenticios e incrementar la actividad física con el fin de disminuir o prevenir enfermedades cardiovasculares.

**Hidalgo, D. Panchana, E. (12)** en su investigación “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, 2019-2020,”. El objetivo de la investigación fue determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional e identificar los estilos de vida en los adultos que trabajan en la unidad judicial de Florida norte durante el periodo 2019-2020.



El estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal con una muestra constituida por 62 adultos, obteniendo los siguientes resultados: El 55% fueron mujeres y 45% hombres, habiéndose encontrado una prevalencia de sobrepeso del 57% en el sexo masculino y 29% en el femenino; los números cambian al tratarse de obesidad, presentándose esta condición un 26% mujeres y 18% hombres. Conclusiones: Se evidencia la necesidad de concientizar a los adultos sobre los hábitos adecuados tanto de consumo alimentario, como de riesgos para la salud y a su vez establecer y ejecutar estrategias que fomenten la responsabilidad en los estilos de vida saludables.

### **Antecedentes nacionales**

**Rodríguez, R. (13)** en su investigación “Caracterización del estilo de vida del adulto del Centro Poblado de Quenuayoc\_Huaraz, 2020”. El objetivo de la investigación fue determinar la caracterización del estilo de vida del adulto del centro poblado de Quenuayoc\_Huaraz, 2020. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo conformada por 56 personas adultas, a quienes se les aplicó una encuesta sobre los estilos de vida. Obteniendo los siguientes resultados: la mayoría de la población adulta, presentan un estilo de vida no saludable, de alimentación es saludable solo en un 62.50%, actividad física y ejercicios es saludable en un 91.07%, manejo de estrés es no saludable con un porcentaje del 80.36%, apoyo interpersonal es no saludable 67.86%. Conclusiones: La población adulta del centro poblado de Quenuayoc, mantiene un estilo de vida no saludable, sin embargo, una menor parte de los adultos tiene un estilo de vida saludable.

**Bravo, R. (14)** en su investigación “Estilos de vida en adultos atendidos en un Establecimiento de Salud en San Juan de Lurigancho, Lima, 2022”. El objetivo de la investigación fue determinar el estilo de vida en los adultos atendidos en un establecimiento de salud de San Juan de Lurigancho – 2022. El estudio fue de tipo cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo y transversal, la muestra estuvo constituida por 120 adultos. Obteniendo como resultado: Con relación a los estilos de vida de los adultos, 61 adultos (50,83%) tienen un estilo de vida regular y 59 (49,17%) un estilo de vida bueno. En cuanto a las dimensiones: estilo de vida psicológico 65 (54,17%), predominó el estilo de vida bueno, a diferencia de la dimensión social donde 91 (75,83%) tuvieron un estilo de vida regular. Conclusiones: En cuanto al estilo de vida de los adultos predominó el estilo de vida regular, seguido del estilo de vida bueno.

**Lezama, F. Moreno, B. (15)** en su investigación “Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Adultos Mayores que Asisten a un Centro Integral para el Adulto Mayor de la Ciudad de Cajamarca, 2020”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores. El estudio fue cuantitativo, correlacional, descriptivo, no experimental y básico. La muestra estuvo conformada por 110 adultos mayores. Obteniendo como resultados: el 53% de los adultos mayores perciben un nivel alto de apoyo social, sienten satisfacción por la preocupación de la sociedad civil y las instituciones. Un nivel alto del 57% en el bienestar psicológico, el apoyo emocional que reciben en este centro es adecuado debido a que se trabaja mucho en este aspecto. Conclusiones: se determinó que existe una correlación directa entre el apoyo social y el bienestar psicológico en los adultos mayores.

#### **Antecedentes regionales y locales**

**Palacios, A. (16)** en su investigación “Caracterización de los determinantes bio socioeconómicos, estilo de vida y apoyo social para la salud de la persona adulta, en el caserío Cieneguillo Sur Alto - Sullana, 2020”. El objetivo de la investigación fue caracterizar los determinantes bio socioeconómicos, estilo de vida y apoyo social para la salud de la persona adulta en el caserío Cieneguillo Sur Alto- Sullana. El estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, de una sola casilla; la muestra estuvo constituida por 170 adultos. Conclusiones: En cuanto a los determinantes de estilos de vida se evidencia la necesidad de establecer y ejecutar estrategias que apoyen la responsabilidad adecuada en estilos de vida ya que una parte de la población desconoce la importancia de ello.

**Chiroque, S. (17)** en su investigación “Determinantes de la Salud en el Adulto Del Sector Norte-Jobito-Miguel Checa-Sullana, 2020”. El objetivo de la investigación fue describir los determinantes de la salud en el adulto del sector norte-Jobito-Miguel Checa-Sullana, 2020, cuya metodología es de tipo descriptivo, la muestra estuvo constituida por 213 personas adultas. Conclusiones: La mayoría de los adultos consumen de manera ocasional bebidas alcohólicas (51,64%), la mayoría de adultos no se realizan exámenes médicos (51,17%), menos de la mitad no realizan ningún tipo de actividad física (39,44%), con respecto a la alimentación: La mayoría consume carbohidratos y refrescos azucarados diariamente, para lo cual se deben implementar charlas educativas con temas de alimentación adecuada para los adultos en sus diferentes etapas y así poder fomentar los estilos de vida saludables.

**Reyes, M. (18)** en su investigación “Caracterización de los determinantes estilo de vida y apoyo social para la salud del adulto mayor en el asentamiento humano Villa Piura - Veintiséis de octubre - Piura, 2020”. El objetivo de la investigación fue caracterizar los determinantes estilo de vida y apoyo social para la salud del adulto mayor en el Asentamiento Humano Villa Piura - Veintiséis de Octubre - Piura, 2020, fue de tipo cuantitativo, descriptivo, diseño no experimental de una sola casilla, la muestra estuvo constituida por 90 adultos, obteniéndose los resultados: el 61,0% no fuma, el 63,3% consume frutas, el 65,6% pescado, el 58,9% verduras y hortalizas una vez a la semana, el 96,7% consume carnes, el 40,63% fideos, el 97,8% pan y cereales diariamente, el que el 96,0% de los adultos no recibe apoyo social natural. Conclusiones: hay un aumento de consumo de carbohidratos, sin embargo, poco consumo de verduras, se sugiere lograr una alimentación variada y saludable y hacer uso de los programas de apoyo social para los adultos.

## **2.2. Bases teóricas**

El presente informe de investigación se sustenta en el modelo de Marc Lalonde y en la conceptualización del apoyo social.

Lalonde se refiere al estilo de vida como un conjunto de decisiones que toma la persona, las cuales repercuten en la salud del individuo y así puede mantener el control de ellas. Las decisiones equivocadas y malos hábitos conllevan a riesgos que afectan al individuo mismo, es por ello que se debe dar a conocer su importancia para ponerse en práctica (19).

Para Lalonde los enfoques de vida son un elemento muy importante para prevalecer la salud de la población, si se lleva un estilo de vida adecuado, el adulto se beneficiará, se mantendrá en un estado óptimo para su desarrollo en general sin ningún inconveniente y caso contrario sino se practican los hábitos saludables adecuados su salud se verá afectada a futuro porque traerá consigo problemas que pueden alterar su estado de salud, además son conductas que la persona lleva a cabo como hábitos repetitivos que tienen que hacer de manera cotidiana que forman parte de grandes factores que determinan el estilo de vida, siendo así positivos o negativos para la salud, se destacan también que las conductas del ser humano y su importancia son relevancia para su salud, junto con sus enfoques de vida, todas estas actitudes que adoptan los adultos les permiten desarrollarse de manera individual o colectiva para satisfacer sus necesidades existentes como seres humanos y alcanzar su éxito y desarrollo personal, todo esto radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general ya que los estilos de vida son considerados como determinantes del estado de salud del

individuo, mantener un estilo de vida activo nos ayuda a incrementar la resistencia física y mental, lo que se traduce como una mayor productividad y rendimiento para todas las áreas de nuestra vida como en el trabajo, los estudios o las actividades diarias, el modo de vida es concebido como una categoría económica pero también incluye la vida espiritual que sirve para designar el conjunto de actividades vitales, socializadas, y sistemáticas que se realizan para la interacción social y grupal (19).

Los hábitos saludables que asumimos como situaciones propias en nuestra vida inciden de manera muy significativa en el estilo de vida del adulto, como lo son: la alimentación, el descanso, evitar el estrés mediante terapias de relajación y realizar actividades que aporten a la autoestima es fundamental para que el adulto se mantenga sano, no se vea afectada su salud y pueda estar en bienestar con el entorno que lo rodea, de esta manera se mantenga en equilibrio su bienestar, su salud mental, su salud física e incluso todo esto pueda repercutir como ejemplo en la vida de las personas con las que convive porque podrán observar al adulto en óptimas condiciones de salud (20).

La calidad de vida va de la mano con el estilo de vida de la persona que en general se incluye junto con el bienestar personal, que deriva de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes que según las necesidades son los aspectos sociales, económicos, psicológicos, entre otros, todo ello dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive la persona con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, que son parte de la percepción del individuo sobre su posición de vida (21).

Existe definición también por la OMS (22) que describe como estilos de vida saludables a la forma en general de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y en los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales, las prácticas que realizan según su cultura, según su forma de vida son llamados hábitos saludables que en conjunto de transforman en conductas que se asumen como propias para ejecutarlas de manera cotidiana, las cuales inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social, como sabemos, todos estos aspectos se relacionan entre sí, van de la mano, y son importantes para que el adulto pueda tener un equilibrio que sostenga su bienestar en general.

**Figura 01**

**Esquema del modelo determinantes de la Salud**



Fuente: Lalonde. Canadá 1974. Organización Panamericana de la Salud OPS

En cuanto al apoyo social o ayuda social, son las distintas transacciones que se realizan de manera interpersonal que contribuyen a colaborar como una ayuda, afecto y afirmación para el adulto, el conglomerado de estas alianzas entre los miembros de las redes de apoyo se les conoce como transferencias, que quiere decir que es el intercambio o la afluencia de los recursos y de las acciones recíprocas. El apoyo social es el grado en que las necesidades básicas de cada persona alcanzan satisfacción a través de la interacción con otros, es aquí donde se reparte ayuda para las personas que lo necesiten según su estado de vida ya que requieren distintos niveles de apoyo que van de acuerdo a sus necesidades (23).

El apoyo social es un modelo que vincula procesos de carácter comunitario que influyen en el desarrollo de las actividades que puedan lograr cambiar las distintas situaciones que afectan a una población en específico, es importante porque ayuda a reducir la probabilidad de tener tratos desfavorables, y ayudará a fortalecer la autoestima de las personas en todas sus etapas a través de este buen trato al recibir apoyo emocional, apoyo material, etc; ayudaremos a mantener la independencia y autonomía de las personas adultas, que tal vez algunos se encuentren en pobreza o pobreza extrema y requieren de cualquier tipo de apoyo. Los distintos problemas que afectan a una comunidad ameritan el apoyo social para que de esta manera se pueda mejorar la calidad de vida de sus residentes, potencializando sus relaciones personales, la confianza y el compromiso para su beneficio.

Concretando sobre el apoyo social, nos enfocamos en que la persona adulta se relaciona con distintos tipos de personas durante sus jornadas de trabajo, el apoyo social permite a las personas creer en que se otros se preocupan por su bienestar, lo cual les hace sentir estimados y valorados pertenecientes a una red de comunicación y obligaciones mutuas, esta definición resalta el aspecto afectivo con un factor determinante del apoyo, sabemos que una red de apoyo social ayuda a fortalecer a las personas, a sus familias, a las comunidades y a la sociedad en general, además es un elemento esencial que permite el desarrollo económico y social, se inclina también al sentido de solidaridad entre sus integrantes, las redes de apoyo social son autónomas, estas actúan según sus criterios para alcanzar objetivos en concreto, que se adaptan a las necesidades según sea el caso (24).

El apoyo social ha ocupado un lugar muy importante en el análisis de los determinantes sociales para la salud y el bienestar, el cual está vinculado estrechamente al ámbito de la intervención comunitaria, aquí se plantea que el vínculo de una persona con el entorno social se representa en tres niveles distintos que son: la comunidad, las redes sociales, y las relaciones íntimas y de confianza, así también se dice que el apoyo social son las provisiones expresivas percibidas por las comunidad (25).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Nivel, tipo y Diseño de la investigación

##### Nivel de investigación

**Descriptivo:** Se identificó las características y los atributos del fenómeno en estudio que se utilizó para resolver los distintos problemas encontrados, determinando las características del tipo de estudio presente (26).

##### Tipo de investigación

**Cuantitativo:** El proyecto de investigación cuantitativo buscó tener un conocimiento fiable y un objetivo de la realidad, tuvo conocimiento medible y cuantificable para lo cual se requirió del uso aplicativo de estadística (26).

##### De corte Transversal:

En esta sección se encontró datos de estudios exploratorios y descriptivos, el cual sus objetivos pueden variar según la necesidad de analizar la modalidad de las diferentes variables (26).

##### Diseño de la investigación

**De una sola casilla:** Se obtuvo información de un grupo único en el momento de la investigación (26).



##### Donde:

**M:** Representa la muestra

**O:** Representa lo que observamos

#### 3.2 Población y muestra

**Población:** Estuvo conformada por 1023 adultos que acuden al Centro de Salud Salitral desde el mes de julio a diciembre 2023.

**Muestra:** La muestra estuvo constituida por 280 adultos que acuden al Centro de Salud Salitral desde el mes de julio a diciembre, para lo cual se aplicó la fórmula mediante un muestreo aleatorio del 95% de confiabilidad.

### **CALCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA:**

$$n = \frac{1.96^2 (0.50) (1-0.50) (1023)}{1.96^2 (0.50) (0.50) + (0.05)^2 (1022)}$$

$$n = 280$$

En donde:

N= tamaño de la población

S= nivel de confianza: 1.96 (95%)

P= probabilidad de éxito o proporción esperada: 0.05 (5%)

Q= probabilidad de fracaso: 1-p (1-0.05=0.95)

D= precisión (error máximo admisible en términos de proporción): 3%

#### **Unidad de análisis:**

Estuvo conformada por cada adulto que acude al Centro de Salud Salitral, que formó parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

#### **Criterios de inclusión:**

- Adultos que contaron con disponibilidad para participar voluntariamente en la encuesta como informantes, sin importar el sexo o edad, que acudieron al Centro de Salud Salitral.
- Adultos que acudieron al Centro de Salud Salitral, desde julio 2023 a diciembre 2023.

#### **Criterios de exclusión:**

- Adultos que tuvieron alguna discapacidad mental que acudieron al Centro de Salud Salitral
- Adultos que presentaron problemas con la capacidad de comunicación que acudieron al Centro de Salud Salitral.
- Adultos que con problemas neurológicos y/o capacidades especiales que acudieron al Centro de Salud Salitral.

### **3.3 Variables, Definición y Operacionalización**

#### **Variable 1**

#### **ESTILO DE VIDA**

#### **Definición conceptual**



La Organización Mundial de la Salud, se refiere a los hábitos saludables como la manera en general de cómo se da la interacción de las condiciones de vida con las conductas de los individuos, que dichos están influenciados por los factores socioculturales y características personales de las personas. Estos hábitos no se relacionan únicamente con la alimentación, sino que también se relacionan con la actividad física y la mente (27).

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

- Estilo de vida saludable: 75-100 puntos
- Estilo de vida no saludable: 25-74 puntos

### **Variable 2**

#### **APOYO SOCIAL**

##### **Definición conceptual**

El apoyo social es el desarrollo del bienestar individual, familiar y comunitario depende del apoyo social, que responde a las necesidades y momentos de transición dentro del proceso de desarrollo de cada persona. El interés por comprender las interacciones sociales y la tendencia a buscar la compañía de otras personas, especialmente en situaciones estresantes en el transcurso del ciclo de vida, da como resultado el concepto de apoyo social (28).

##### **Definición operacional:**

Se utilizó la escala nominal

Apoyo social alto: 76 - 95 puntos

Apoyo social medio: 39 – 75 puntos

Apoyo social bajo: 19 - 38 puntos

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **3.4.1. Técnicas de recolección de datos**

En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y la observación.

#### **3.4.2. Instrumentos de recolección de información**

En la investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

##### **Instrumento N°1**

##### **Escala de Estilo de vida**

Es un instrumento elaborado en base a la escala de estilo de vida fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por las investigadoras Delgado R, Reyna E y Díaz R,

para poder medir el estilo de vida mediante sus dimensiones como alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Anexo 02)

Estuvo constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Alimentación: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Actividad y Ejercicio: 7, 8

Manejo del Estrés: 9, 10, 11, 12

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16

Autorrealización: 17, 18, 19

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio 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 N=4; V=3; F=2, S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede a cada sub escala.

## **Instrumento N°2**

### **Cuestionario MOS de Apoyo Social**

El cuestionario MOS (Medical Outcomes Study- Social Support Survey) de Apoyo Social, fue diseñado por Sherbourne y Steward en el año 1991 y adaptado por Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Está constituido en 4 dimensiones distribuidas en 20 ítems que son los siguientes:

- En la dimensión apoyo emocional: 8 ítems
- En la dimensión ayuda material: 4 ítems
- En la dimensión relaciones de ocio y distracción: 4 ítems
- En la dimensión apoyo efectivo: 4 ítems

### **Valoración:**

Se utilizó la suma del valor correspondiente a:

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas.

Apoyo emocional: Respuestas número: 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.

Ayuda material: Respuestas a las preguntas: 2, 5, 12 y 15.

Relaciones sociales de ocio y distracción: Respuestas a las preguntas 7, 11, 14 y 18

Apoyo afectivo: Respuestas a las preguntas 6, 10 y 20

### **Control de calidad de datos**

#### **Validez**

Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R aseguraron la validez externa del instrumento de la escala de estilo de vida mediante el juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos. El cuestionario MOS es diseñado por Sherbourne y Steward, adaptado por Revilla L, Luna J, Bailon E, Medina I, (punto adicional un país sociocultural similar al nuestro). Presentaron la consistencia interna mediante el alfa de Cronbach por dimensión y escala global mostrado en la tabla 2. Para la validez se utilizó validez de consistencia interna utilizado en 2 etapas mediante un análisis factorial confirmatorio reportando aceptables índices de bondad de ajuste (GFI= 0.780, AGFI= 0.713, RMSEA=0.113, AIC=566.98 Y BIC= 707.22). (Anexo3)

#### **Confiabilidad**

Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R midieron y garantizaron la confiabilidad de la Escala de estilo de vida mediante la prueba de Alfa de Cronbach y el método de división en mitades teniendo como resultado 0.794 teniendo un alto grado de confiabilidad. El instrumento de Cuestionario de Factores biosocioculturales no se le realizó confiabilidad por la naturaleza de sus indicadores que son precisos en sus datos. La confiabilidad del cuestionario MOS de Apoyo Social es diseñado por Sherbourne y Steward, adaptado por Revilla L, Luna J, Bailon E, Medina I, fue reportada por el coeficiente de Alfa de Cronbach para las cuatro dimensiones y escala total, donde presentó una alta confiabilidad para la escala total con 0.94 y por dimensiones: Apoyo emocional ( $\alpha=0.92$ ), apoyo material ( $\alpha=0.79$ ), relaciones sociales de ocio y distracción ( $\alpha=0.83$ ) y apoyo afectivo ( $\alpha= 0.74$ ). (Anexo 03)

### **3.5 Método de análisis de datos**

#### **3.5.1. Procedimiento para la recolección de datos**

Se consideró algunos pasos para la recolección de datos los cuales fueron:

- Se coordinó mediante el documento de autorización el permiso para ejecutar la investigación con el jefe encargado del Centro de Salud Salitral
- Se coordinó con el adulto su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los instrumentos de manera presencial.
- Se le informó y pidió el consentimiento al adulto, para aplicar los instrumentos, resaltando

que la información obtenida es confidencial.

- Se explicó las instrucciones y el contenido de la herramienta.
- Se aplicó los instrumentos en un tiempo de 20 minutos al adulto, el cual fue resuelto de manera personal.

### **3.5.2. Análisis y procesamiento de los datos**

Los datos se ingresaron a una base de datos SPSS Statistics para su respectivo procesamiento. Así mismo, se construyó tablas simples con frecuencias y porcentajes, con sus respectivos gráficos estadísticos.

### **3.6. Aspectos Éticos**

Los principios éticos que guiaron la presente investigación estuvieron considerados en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación V001, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (29), siendo los siguientes:

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** La dignidad, privacidad y la diversidad cultural de todos los participantes estuvo protegidos a través de la codificación de los participantes, protegiendo el anonimato y la aplicación de los instrumentos de recolección de la información en un ambiente cómodo y seguro.

Toda la información relacionada al estudio estuvo almacenada de forma segura.

Toda la información de los participantes estuvo almacenada en bases de datos protegidas por contraseñas en computadoras accesibles sólo a investigadores del estudio.

Toda la información que resultó del presente estudio fue tratada con estricta confidencialidad, y solamente la investigadora mencionada en el presente estudio, autoridades regulatorias locales, comités de ética, y aquellos que estas designaron tuvieron acceso a esta información.

**Cuidado del medio ambiente:** Se respetó el entorno, la protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza del entorno, utilizando material reciclable (papel) y eliminando de manera adecuada los residuos sólidos.

**Libre participación por propia voluntad:** Los participantes tuvieron el derecho de estar informados acerca de los propósitos y la finalidad de la investigación en la cual fueron partícipes a voluntad propia, a través de la firma del Formato de Consentimiento Informado de la Universidad.

**Beneficencia, no maleficencia:** Todos los hallazgos encontrados en la investigación no causaron daño de ningún modo a los participantes de la investigación, los resultados de la investigación fueron descriptivos y permitieron implementar estrategias que mejoren su

salud y calidad de vida. El participante no tuvo beneficios ni retribuciones por su participación.

**Integridad y honestidad:** Se aseguró la objetividad imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación en revistas científicas, ponencias o eventos científicos. Se recogió la información con el registro veraz de los datos brindados.

**Justicia:** Se dio un trato equitativo a todos los participantes durante todo el proceso a realizar en esta investigación.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 01

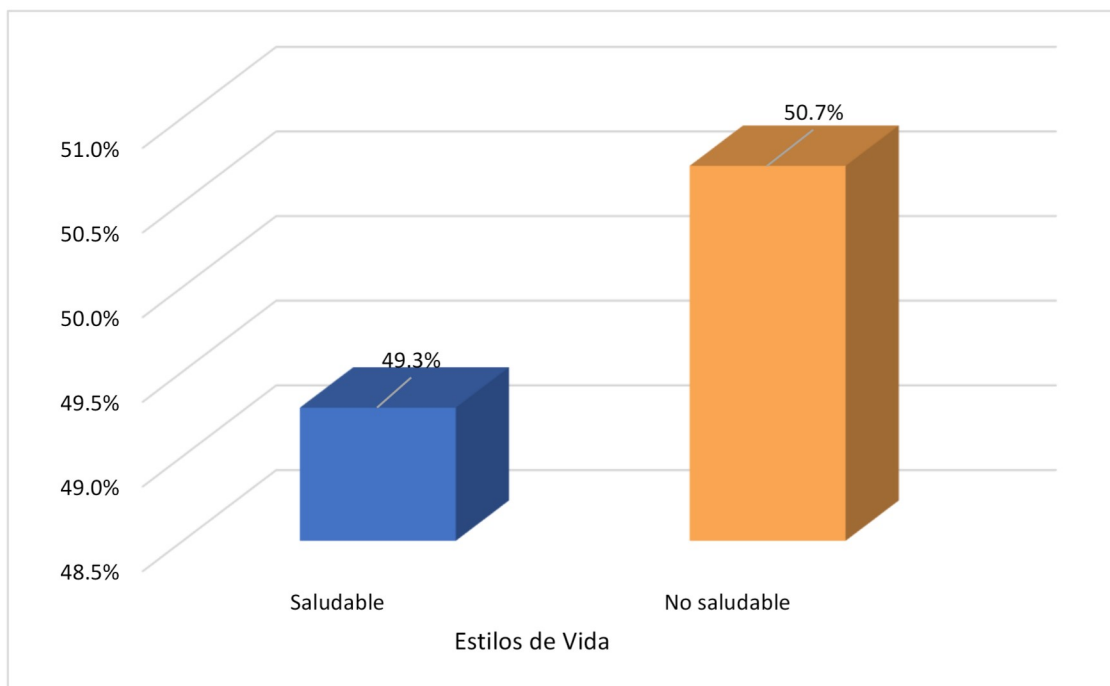
Estilo de vida en adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, Sullana

Estilo de Vida	n	%
Saludable	138	49.3%
No saludable	142	50.7%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100.0%</b>

FUENTE: Escala de estilo de vida, adaptada por Díaz, R; Reyna E; Delgado, R. aplicada a los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, desde Julio de 2023 hasta diciembre 2023 Sullana, abril, 2024

Figura 02

Estilos de vida en adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, Sullana



FUENTE: Escala de estilo de vida, adaptada por Díaz, R; Reyna E; Delgado, R. aplicada a los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, desde Julio de 2023 hasta diciembre 2023, Sullana, abril, 2024

**Tabla 02**

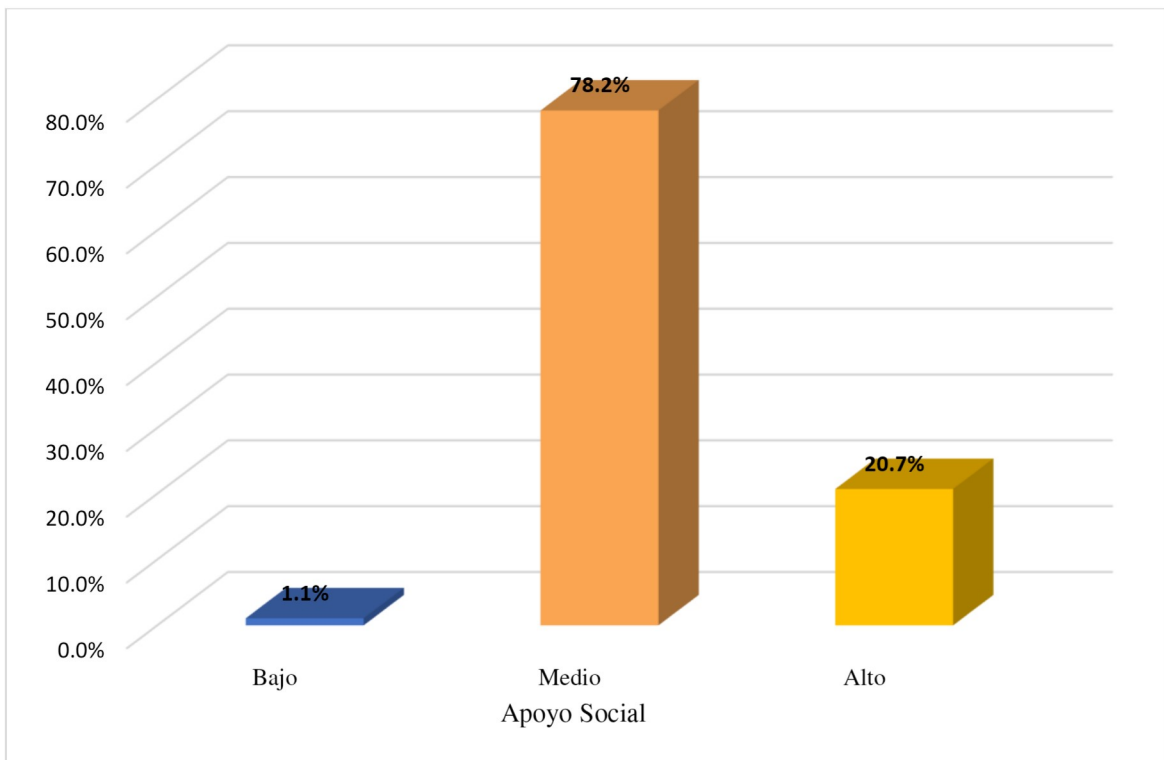
**Apoyo social en adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, Sullana**

<b>Apoyo Social</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bajo	3	1.1%
Medio	219	78.2%
Alto	58	20.7%
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>100.0%</b>

**FUENTE:** Cuestionario MOS de apoyo social, adaptada por Revilla L, Luna J, Bailon E, Medina I, aplicada a los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, desde Julio de 2023 hasta diciembre 2023, Sullana, abril, 2024

**Figura 03**

**Apoyo social en adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, Sullana**



**FUENTE:** Cuestionario MOS de apoyo social, adaptada por Revilla L, Luna J, Bailon E, Medina I, aplicada a los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, desde Julio de 2023 hasta diciembre 2023, Sullana, abril, 2024

## V. DISCUSIÓN

La **Tabla 01** muestra que el 50.7% de los adultos que formaron parte de la investigación tienen un estilo de vida no saludable y un 49,3% refirió tener un estilo de vida saludable. Para este resultado se observó que la mayoría tienen una vida sedentaria, no realizan actividad física, su alimentación es inadecuada, predominan la ingesta de grasas y carbohidratos lo cual conlleva a tener un estilo de vida no saludable y la aparición de posibles enfermedades a corto, mediano y largo plazo en la salud.

Se han encontrado resultados similares al del presente estudio tales como Rodríguez, R. (13) en su investigación reporta que el 62.50% de la población adulta, presentan un estilo de vida no saludable, relacionado con la dimensión actividad física ya que la mayoría de adultos no realizan ejercicio. Así mismo, Guerrero, H. (30) encontró que el 63,73% de los adultos presentan un estilo de vida no saludable.

Sin embargo, el presente estudio difiere con lo hallado por Chero, A. (31) quien reporta que el 86,67 % de adultos tienen un estilo de vida saludable, y Romero, A. (32) encontró que el 75,0% de la población adulta aplica a un estilo de vida saludable.

Estos resultados pueden explicarse en lo referido por Tulchinsky, T. (19) en donde Lalonde, M. nos dice que el estilo de vida son todas las acciones que se ejecutan tras las decisiones que realiza un individuo tomando en cuenta su bienestar, en donde nos explica que actos deben prevalecer para poder mantener una buena salud, lo cual requiere de mantener un cierto nivel de esfuerzo y control de determinadas actividades.

Por otro lado, Guerrero, L. (33) refiere que el estilo de vida depende de diversas influencias, tanto personales como socioeducativas, siendo muchos de ellos el comportamiento, las habilidades, las emociones y actitudes, así como también la parte biológica, genética y metabólica. Incluye también la importancia de realizar actividad física de manera regular, alimentarse adecuadamente, y disfrutar de actividades recreativas para mantener un equilibrio en la salud mental.

La mayoría de los adultos participantes de la presente investigación tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable. Sabemos por Marc Lalonde que los estilos de vida son los hábitos que realiza la persona y que se relaciona con su entorno, la manera de alimentarse, la realización de actividad física, la prevención de riesgos para la salud, que si no se cumplen se genera un estilo de vida no saludable que traerá consigo enfermedades crónicas degenerativas.



A su vez el Espinoza, L. (34) comenta que el estilo de vida no saludable representa el conjunto de comportamientos que ponen el riesgo para la salud del ser humano, el no mantener una alimentación saludable, no realizar actividad física, y consumir sustancias nocivas junto con el inadecuado descanso y el estrés son conductas de riesgo que traerán consigo la aparición de enfermedades no transmisibles a futuro.

Por otro lado, Gonzales, M. (35) refiere que el estilo de vida saludable tiene un gran efecto con relación al envejecimiento en donde se incluyen las actividades de recreación, actividad física regular, alimentación adecuada, actividades de relajación, socializar y mantener un equilibrio con respecto a la salud mental y la autoestima.

En cuanto a la dimensión alimentación, los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, normalmente ingieren alimentos tres veces al día, que en su mayoría son comidas rápidas y procesadas, embutidos, frituras, harinas como desayuno, para su segundo plato, el almuerzo, nos comentan que ingieren arroz, menestras, guisos y también frituras en diferentes tipos de carnes y que en la cena solo consumían alimentos ligeros como el té, un pan o algo en menores cantidades y algunos días no cenaban. En conclusión, se puede decir que su alimentación básicamente es de carbohidratos, grasas y azúcares que sobrepasan la capacidad normal de consumo diario de acuerdo a las necesidades del ser humano, lo cual es un riesgo para la salud, porque hace a la persona más susceptible a una serie de enfermedades no transmisibles.

Según la OMS (36) las personas adultas deben consumir una cantidad máxima de 2000kcal a diario para que su salud no se va afectada, a lo cual recomienda también disminuir la ingesta de calorías vacías que tengan altos contenidos de azúcares, disminuir el consumo de grasas y evitar el exceso de sal en las comidas diarias.

Consumir alimentos saludables ayuda a prevenir enfermedades porque estos nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Lo que se confirma en el presente estudio de investigación, es que los adultos participantes manifiestan que llevan una dieta no saludable, indicando que su alimentación inadecuada es por el consumo de comida chatarra y pocas veces ingieren frutas y verduras.

Al analizar lo expuesto anteriormente por la OMS y las calorías que se consumen por los adultos del lugar estudiado; se evidencia que tienen una ingesta calórica mayor a la que se requiere para mantenerse saludable, lo cual los predispone a tener sobrepeso, obesidad,

aumento del riesgo a enfermedades crónicas e incluso afectar su salud mental, por ello mantener un equilibrio adecuado de la ingesta de alimentos y realizar actividad física es importante.

En cuanto a la dimensión de actividad física, los adultos que acuden al Centro de Salud Salitral, la mayoría no realiza ejercicio porque desconocen cuales son los beneficios de la importancia de mantenerse activo, dicho distrito cuenta con centros de esparcimiento como canchas deportivas y lugares al aire libre en donde se puede practicar atletismo, fútbol, entre otros deportes, para ser utilizados por los pobladores pero que en su mayoría no lo hacen o se dedican a mantener un sedentarismo continuo a diario como parte del descanso luego de realizar sus labores, ellos refieren que no tienen tiempo porque se dedican al trabajo para solventar sus gastos debido a que su situación económica es complicada.

Según la OMS (37), los adultos deben realizar de 150 a 300 minutos de actividad física a la semana, incluso les recomienda a las personas que tienen alguna discapacidad física a realizar ejercicios de manera regular si se pudiese, con el fin de mantener una adecuada salud física, la práctica de ejercicio físico permite prevenir distintas enfermedades no transmisibles y enfermedades de salud mental como la depresión y la ansiedad.

El Ministerio de Salud del Instituto Nacional de Salud (38) nos explica que es fundamental practicar ejercicio físico durante 30 minutos tres veces a la semana, con el fin de mantener el funcionamiento del cuerpo y el peso adecuado para evitar la obesidad y el sobrepeso, 7 de cada 10 personas en el Perú presentan problemas de obesidad y sobrepeso.

Según lo mencionado por la OMS y el MINSA, podemos decir que los adultos de la comunidad estudiada no cumplen con el tiempo estimado para poder realizar actividad física, ellos dedican más tiempo a las actividades laborales, poniendo así en riesgo su salud ya que podrían contraer algunas enfermedades no transmisibles.

Con respecto a la dimensión manejo de estrés, la realidad que viven los adultos, las condiciones de trabajo, la economía, las responsabilidades familiares, como los hijos que viven en casa, los ancianos y familiares vulnerables hacen que el adulto entre en crisis y no sepa cómo responder ante las situaciones que le afectan su salud mental causándole ansiedad, depresión, preocupación, que los lleva a un estado de crisis, muchas personas prefieren no expresar sus emociones lo cual internamente les causa tensión y malestar corporal, así como también algunas personas prefieren realizar actividades que les permita relajarse.

La OMS (39) señala que en los últimos años la salud mental se ha visto afectada por factores como la emergencia sanitaria, la situación económica que está cada vez más

compleja, la violencia existente actualmente, todo ello hizo que el estrés aumente en un 25% en las personas, y aumente la depresión a nivel mundial y la aparición de distintas enfermedades, siendo los más vulnerables los adultos jóvenes y las mujeres, pero a su vez nos enseña a cómo actuar para saber manejar el estrés frente a la adversidad, la situación rutinaria también se ve reflejada en el estrés que presentan la mayoría de mujeres adultas, por tratar de encargarse del hogar y de los hijos dejando de lado su superación como profesional por falta de tiempo.

Respecto a la dimensión de responsabilidad en su salud, los adultos no acuden al establecimiento de salud al menos una vez al año para su respectiva revisión médica, la mayoría menciona que no asiste de manera continua sino muy de vez en cuando solo si están enfermos o presentan algún dolor y esto se debe a que no cuentan con los medios económicos necesarios para acudir al centro de salud que queda a una distancia media retirada de sus viviendas, y no toman en cuenta las recomendaciones que les brinda el personal de salud, tampoco participan de las campañas de salud porque no las consideran importantes y mantienen el escaso compromiso con la prevención de enfermedades, manifiestan que se automedican y esto comprueba que los adultos tienen una remota noción de lo que es ser responsable con su propia salud.

Por lo expuesto en el análisis de la investigación de los adultos que acuden al Centro de Salud, se evidencia que no practican un estilo de vida saludable y carecen de sentido para mantener una responsabilidad con respecto al cuidado de su salud, sabiendo que si esto continua se desarrollaran enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, cáncer, para ello es necesario resaltar la importancia de adoptar un estilo de vida adecuado, realizar actividad física de manera continua, evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud, a su vez identificar conductas de riesgo y fortalecer la responsabilidad para la salud.

Los adultos tienen un estilo de vida no saludable porque no se alientan bien, no realizan actividad física, no cuidan su salud, no manejan mecanismos de estrés, esto va a traer implicancias que van a ir deteriorando su salud, pudiendo desencadenar enfermedades no trasmisibles pero las limitaciones que se pueden encontrar para modificar su estilo de vida son las costumbres arraigadas que pueden tener los adultos de dicho distrito lo cual amenaza la salud de los mismos viéndose consecuencias que puedan aparecer a corto o largo plazo en el desarrollo de su vida, aumentando así el fallecimiento por estas causas prevenibles. Es por ello que es importante que los adultos incluyan hábitos como: alimentación balanceada,

práctica de actividad física de manera frecuente, evitar el consumo de sustancias dañinas, e identificar los riesgos y peligros para su integridad.

La **Tabla 02** nos presenta que un 78.2% tienen apoyo social medio seguido del 20.7% que tienen apoyo social alto, se observó que la mayoría de los adultos tienen buenas relaciones sociales con el entorno que los rodea, son muy amables, a su vez participan en las diferentes actividades vecinales, los adultos en su mayoría están inscritos en el programa de pensión 65, la mayoría cuenta con SIS, y parte de su tiempo libre suelen sentarse fuera de sus viviendas a compartir con los vecinos momentos de tranquilidad como parte de su vida cotidiana y de manera recreativa a pesar de que la mayoría de los habitantes manifiestan que presentan necesidades por encontrarse en situación precaria.

Se han encontrado resultados que coinciden con el presente estudio como el de Soria, R. (40), quien concluye que el 55.3% de personas tiene apoyo social medio.

Por otra parte, los resultados hallados en el presente estudio difieren con Uriol, G (41) donde reporta que 88.89% tienen apoyo social medio.

El apoyo social es definido como un elemento de interacción esencial que permite la comunicación entre familiares, amigos, vecinos y otras personas con quienes se puede compartir emociones, sentimientos y cuidados para el bienestar del ser humano ya sea de manera individual y de manera comunitaria porque satisface las necesidades que aportan al desarrollo de los adultos en cada uno de sus etapas de la adultez, recibir apoyo social medio es importante porque aporta bienestar para mejorar la salud mental, este apoyo es un conjunto de relaciones que integran a la persona adulta con su entorno, aquí se establecen vínculos solidarios y también de comunicación para resolver ciertas necesidades específicas, estas pueden extenderse de manera proporcional aportando bienestar físico, material o emocional (42).

Por lo expuesto en el análisis, los adultos que acuden al Centro de Salud en estudio, presentan apoyo social medio, lo cual quiere decir que más de la mitad están inscritos en diferentes redes de apoyo para su beneficio, los adultos mayores de 65 años de edad reciben apoyo por parte del programa Pensión 65, obtienen ayudas materiales ya que la mayoría recibió ayuda en la construcción de proyectos modulares el cual se llama Techo Propio, es un programa dirigido a las familias con ingresos familiares mensuales que no excedan el valor de S/ 3,715.00 para comprar y S/ 2,706.00 para construir o mejorar su vivienda, la misma que contará con servicios básicos de, agua, desagüe y energía eléctrica.

Asimismo, los hijos y familiares de dichos adultos según su edad están inscritos en programas como el vaso de leche, el cual reciben niños menores desde los 0 años, hasta los 6 años de edad y adultos mayores, manifiestan que la mayoría están inscritos en el SIS y tienen acceso a las distintas asistencias que brindan estos programas que tienen la finalidad de cubrir las necesidades de las personas que se encuentran viviendo en situaciones de pobreza y pobreza extrema.

En la dimensión apoyo afectivo, los adultos son relativamente unidos entre ellos, manifiestan que en algunas ocasiones se ayudan entre familiares ya que muchos de ellos viven cerca, ante situaciones adversas reciben el acompañamiento de los miembros de la familia y es así como se apoyan para resolver sus problemas.

El apoyo social que se les brinda a los adultos a sido importante sobre las relaciones humanas afectivas y las redes sociales que son aprovechadas para aportar bienestar y confort durante la etapa de adultez que es donde mas requieren de apoyo para superar distintos acontecimientos.

Por lo tanto los resultados encontrados nos dicen que hay una cantidad de ayuda media para la población por parte de las diferentes organizaciones, lo cual significa que las autoridades si trabajan para tomar las medidas necesarias de la población estudiada, garantizando que las personas adultas reciban cierto apoyo social, como sabemos una población adulta requiere de distintos servicios que son fundamentales e importantes para mantener una buena calidad de vida, el apoyo social en pensión 65, vaso de leche, o cualquier otro tipo de apoyo social permiten al adulto mantenerse saludable, como sabemos al llegar a una edad adulta se dificulta poder desarrollarse dentro de una sociedad activa.

Al brindar el apoyo social a los adultos es importante que los adultos cuenten con redes sociales, apoyo social ya que ello les ayudara a fortalecer su autoestima, su interacción, su recreación, su ocio, sin embargo, entre las limitaciones podemos encontrar que sus familiares como hijos, etc.; se encuentran viviendo fuera, a su vez la situación económica es un limitante para que ellos cuenten con el apoyo social correspondiente porque les impide poder salir de sus viviendas y hacer uso de los beneficios del apoyo social, el desconocimiento también les impide poder acceder a las distintas redes de apoyo social, es por ello que se debe brindar apoyo social a los adultos de la población estudiada, siendo de mucha importancia para el personal de salud que sepan distinguir las redes de apoyo como indispensables para la comunidad.

## VI. CONCLUSIONES

- Respecto al estilo de vida se encontró que un poco más de la mitad de los adultos, tienen un estilo de vida no saludable debido a una inadecuada alimentación y poca actividad física.
- Se evidencia que los adultos en su mayoría tienen apoyo social medio, debido a que se encuentran inscritos en diferentes redes de apoyo social como Pensión 65, Vaso de Leche y Techo Propio.

## VII. RECOMENDACIONES

- Informar al jefe del Centro de Salud sobre los resultados de dicha investigación para que se pueda implementar estrategias basadas en datos comprobados, y puedan de esta manera establecer estrategias para el cuidado de la salud de los adultos.
- Dar a conocer a la población los resultados obtenidos en la investigación para que se siga trabajando en conjunto con las autoridades y personal de salud para que de esta manera se pueda seguir enfocándose en la práctica diaria de los estilos de vida saludables, mediante campañas de charlas educativas e incentivando a los adultos a seguir un control médico de su salud.
- También para los profesionales de enfermería es importante porque les permitirá conocer, reconocer y caracterizar el estilo de vida de los adultos atendidos en el Centro de Salud de dicho distrito para así poder implementar estrategias que comprendan las necesidades de los adultos con respecto a sus distintos estilos de vida.
- Respecto a los resultados que se encontraron se debe incentivar a los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de ULADECH católica para que sigan investigando las distintas situaciones que afectan a la salud de los adultos que acuden al Centro de Salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet] [revisado; citado el 08 marzo 2024] Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- 2.- Organización Panamericana de la salud Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud 2021 [Internet] [revisado; citado el 12 marzo 2024] Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- 3.- Organización Panamericana de la salud 2019 [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:  
<https://www.paho.org/es/noticias/9-12-2020-oms-revela-principales-causas-muerte-discapacidad-mundo-2000-2019>
- 4.- Organización Panamericana de la salud. El envejecimiento en América Latina y el Caribe desde la perspectiva de las cuentas nacionales de transferencia [Internet] [revisado; citado el 13 mayo 2024] Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58879/9789275327241\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58879/9789275327241_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 5.- Tirado, E. La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2018 Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:  
<https://idehpucp.pucp.edu.pe/publicaciones/la-situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-en-el-peru-camino-a-una-nueva-politica/>
- 6.- Ballinas, Y. La importancia de un estilo de vida saludable, Rev Peru Med Integrativa. 2021 [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:  
<https://rpmpe.pe/index.php/rpmpe/article/view/45/45>
- 7.- Ministerio de Salud. Principales Programas y Servicios Sociales que brinda el Estado Peruano.2021. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:  
<https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5401.pdf>
- 8.- Gobierno del Perú. Política Nacional Multisectorial de salud al. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:



<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1127209-politica-nacional-multisectorial-de-salud-al-2030>

9.- Órgano de Control Institucional de la dirección Sub Regional de Salud Luciano Castillo Colonna, visita de control dirección sub regional de salud Luciano Castillo Colonna Sullana, Sullana, Piura Actividades para la intervención, respuesta, prevención, control y seguimiento de dengue. [Internet] [revisado; citado el 13 mayo 2024] Disponible en:

[https://apps8.contraloria.gob.pe/SPIC/srvDownload/ViewPDF?CRES\\_CODIGO=2023CSI419000007&TIPOARCHIVO=ADJUNTO](https://apps8.contraloria.gob.pe/SPIC/srvDownload/ViewPDF?CRES_CODIGO=2023CSI419000007&TIPOARCHIVO=ADJUNTO)

10.- Fernández, A. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender, Colombia, 2021. [Tesis]. Universidad Simón Bolívar, Colombia. Facultad de ciencias de la salud. Escuela profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 14 marzo 2024] Disponible en:

[https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/9386/Estilos\\_Vida\\_Saludables\\_Adultos\\_Corregimiento\\_LaPlaya\\_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/9386/Estilos_Vida_Saludables_Adultos_Corregimiento_LaPlaya_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

11.- Morante, H; Tovar, N. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 Etapa G, durante el periodo octubre 2021\_febrero, México, 2022”. [Tesis]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, México. Carrera de Nutrición Dietética y Estética. [Internet] [revisado; citado el 14 marzo 2024] Disponible en:

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17777?mode=full>

12.-Hidalgo, H. et al. “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020” [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14741>

13.- Rodríguez, R. Caracterización del estilo de vida del adulto del Centro Poblado de Quenuayoc\_Huaraz, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32909>

14.- Bravo, R. Estilos de vida en adultos mayores atendidos en un Establecimiento de Salud en San Juan de Lurigancho\_2022. [Tesis]. Universidad María Auxiliadora. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/917>

15.- Lezama F, et al. Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Adultos Mayores que Asisten a un Centro Integral para el Adulto Mayor de la Ciudad de Cajamarca, 2020. [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1532>

16.- Palacios, A. Caracterización de los determinantes bio socioeconómicos, estilo de vida y apoyo social para la salud de la persona adulta, en el caserío Cieneguillo Sur Alto - Sullana, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33009>

17.- Chiroque, S. Determinantes de la salud en el adulto del sector norte- Jibito-Miguel Checa-Sullana, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20947/DETERMINANTES\\_PERSONA\\_ADULTA\\_SALUD\\_CHIROQUE\\_RAMOS\\_SULLY\\_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20947/DETERMINANTES_PERSONA_ADULTA_SALUD_CHIROQUE_RAMOS_SULLY_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

18.- Reyes, M. Caracterización de los determinantes estilo de vida y apoyo social para la salud del adulto mayor en el asentamiento humano Villa Piura - Veintiséis de octubre - Piura, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 13 marzo 2024] Disponible en:

[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29269/APOYO\\_SOCIAL\\_ADULTO\\_REYES\\_BRAN\\_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29269/APOYO_SOCIAL_ADULTO_REYES_BRAN_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

19.- Tulchinsky, T. Marc Lalonde, the Health Field Concept and Health Promotion [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128045718000287?via%3Dihub>

20.- Velasquez, S. Hábitos y estilos de vida saludables, Universidad autónoma del estado de Hidalgo [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)

21.- Botero, B. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>

22.- Organización Mundial de la Salud, Los estilos de vida en la salud, [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>

23.- Arias, C. La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18738/Oliveros\\_hk.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18738/Oliveros_hk.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24.- Bonilla, D. Modelo De Apoyo Social [internet] [citado el 18 de marzo de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1475/LEC%20PSIC%200108%202020.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

25.- Gracia, E. La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario - The community as a source of social support: evaluation and implications at the individual and community levels [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342006000200007#:~:text=Para%20este%20autor%2C%20el%20apoyo,relaciones%20%20C3%ADntimas%20y%20de%20confianza.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000200007#:~:text=Para%20este%20autor%2C%20el%20apoyo,relaciones%20%20C3%ADntimas%20y%20de%20confianza.)

26.- Sampieri, H. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill Education; 2014. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

27.- Campo Y, Pombo L, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Redalyc: Revista de la Universidad Industrial de Santander; 2016. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/3438/343846574005.pdf>

28.- Aranda, B. Conceptualización Del Apoyo Social Y Las Redes De Apoyo Social. [Internet] [revisado; citado el 15 marzo 2024] Disponible en:

[file:///C:/Users/karli/Downloads/admOjs,+3929-13283-1-CE%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/karli/Downloads/admOjs,+3929-13283-1-CE%20(4).pdf)

- 29.- ULADECH Católica. Reglamento de integridad científica en la investigación. [Internet]. Chimbote, Perú. 2023 [citado 24 marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/launiversidad/transparencia/?search=reglamento+de+integridad+cient%C3%ADfica&lang=1&id=1&id=2>
- 30.- Guerrero, H. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor, Centro Poblado de Atipayán –Independencia – Huaraz, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34041/ESTADO\\_NUTRACIONAL\\_GUERRERO\\_MACEDO\\_HELLY.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34041/ESTADO_NUTRACIONAL_GUERRERO_MACEDO_HELLY.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- 31.- Chero, A. Determinantes Sociales y Estilo de Vida en Adultos del Asentamiento Humano Alberto Fujimori-Distrito Catacaos, Piura, 2020. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [citado el 16 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32334/ADULTO\\_DETERMINANTES\\_SOCIALES\\_CHERO\\_CASTILLO\\_ALEXANDRA\\_LISBETH.pdf?sequence=3&isAllowed=yM](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32334/ADULTO_DETERMINANTES_SOCIALES_CHERO_CASTILLO_ALEXANDRA_LISBETH.pdf?sequence=3&isAllowed=yM)
- 32.- Romero, A. Determinantes Biosocioeconómico y Estilo de Vida de los Adultos Mayores del distrito de Amashca- Carhuaz- Ancash, 2021. [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud. Carrera profesional de enfermería. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32052/ADULTO\\_MAYOR\\_DETERMINANTES\\_ROMERO\\_ALEGRE\\_ASTRID\\_SOLANCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32052/ADULTO_MAYOR_DETERMINANTES_ROMERO_ALEGRE_ASTRID_SOLANCH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 33.- Guerrero, L. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>
- 34.- Espinoza, L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75072004000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009)
- 35.- Gonzales, M. Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable, [Tesis]. [citado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en:

<https://raed.academy/wp-content/uploads/2024/01/ejercicio-fisico-y-nutricion-Marcela-Gonzalez-Gross.pdf>

36.- Organización Mundial de la Salud. ¿Cuántas calorías debemos consumir al día según la OMS para no subir de peso? [Internet]. Gastrolab 2020 [consultado 27 de abril 2024]. Disponible en:

<https://www.gastrolabweb.com/saludable/2020/12/4/cuantas-calorias-debemos-consumir-al-dia-segun-la-oms-para-no-subir-de-peso-4689.html>

37.- Organización Mundial de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS [Internet] 2020 [consultado 27 de abril 2024]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says->

[who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.](https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.)

38.- Gobierno del Perú. MINSA recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena [Internet]. 2021 [consultado 27 de abril 2024]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>

39.- Organización Mundial de la Salud, En tiempos de estrés, haz lo que importa. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

<https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf>

40.- Soria, R. Apoyo social en población de adultos mayores, 2019. [Tesis]. [citado el 01 de mayo del 2024]. Disponible en:

<https://www.alternativas.me/attachments/article/199/11.%20Apoyo%20social%20en%20poblaci%C3%B3n%20de%20adultos%20mayores.pdf>

41.- Uriol, G. Apoyo social y satisfacción en adultos mayores durante el período en el que se ejecutó el programa Amachay en la Municipalidad Distrital de Independencia, 2022. [Tesis]. Universidad Señor de Sepan Perú. [citado el 01 de mayo del 2024]. Disponible en:

<file:///C:/Users/Violeta/Downloads/APOYO+SOCIAL+Y+SATISFACCI%C3%93N+EN+ADULTOS+MAYORES.pdf>

42.- Castro, R. La investigación sobre apoyo social en salud: situación actual y nuevos desafíos. [Internet] [revisado; citado el 15 mayo 2024] Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/cczt3tf93gQLMgWr8mYkqnh/>



ANEXOS

ANEXO 01: Matriz de Consistencia

“ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana, 2024?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar el estilo de vida del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.</li> <li>● Identificar el apoyo social del adulto que acude al Centro de</li> </ul>	<p><b>Variable 1</b> <b>Estilo de vida</b> Es la interacción de las condiciones de vida con las conductas de los individuos, influenciados por los factores socioculturales y características de las personas (27).</p> <p><b>Operacionalización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estilo de vida saludable</li> <li>● Estilo de vida no saludable</li> </ul> <p><b>Variable 2</b> <b>Apojo Social:</b> Es el desarrollo del bienestar individual, familiar y comunitario ante las necesidades de cada persona en</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b> De una sola casilla</p> <p><b>Población y muestra:</b> <b>Población:</b> La población estuvo constituida por 1023 adultos que acuden al Centro de Salud Salitral. <b>Muestra:</b> El tamaño de la muestra fue de 280 adultos</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b> <b>Técnicas:</b></p>

	<p>Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana.</p>	<p>situaciones estresantes durante su ciclo de vida (29).</p> <p><b>Operacionalización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Apoyo Social alto: 76 - 95 puntos</li> <li>● Apoyo Social medio: 39 – 75 puntos</li> <li>● Apoyo Social bajo: 19 - 38 puntos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Encuesta</li> <li>● Observación</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Escala de estilo de vida</li> <li>● Cuestionario MOS de apoyo social.</li> </ul>
--	---	---	--



## ANEXO 02: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

### Instrumento N°01

#### ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)



N°	Ítems	CRITERIOS			
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 min al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	<b>APOYO INTERPERSONAL</b>				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S

14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA: N= 1**

**A VECES: V= 2**

**FRECUENTEMENTE: F= 3**

**SIEMPRE: S= 4**

**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 de vida saludable.

25 a 74 puntos estilo de vida no saludable.



## Instrumento N°02



### CUESTIONARIO MOS DE APOYO SOCIAL

Adaptado por Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Vd. dispone:

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Vd.?  
(Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda ¿Con qué frecuencia Vd. dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? (*Marque con un círculo uno de los números de cada fila*)

CUESTIONES: ¿Cuenta con ALGUIEN?	Nunca	Pocas Veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama	1	2	3	4	5
3. Con quien pueda contar cuando necesite hablar	1	2	3	4	5
4. Que le aconseje cuando tenga problemas	1	2	3	4	5
5. Que le lleve al médico cuando lo necesite	1	2	3	4	5
6. Que le muestre amor y afecto	1	2	3	4	5
7. Con quien pasar un buen rato	1	2	3	4	5
8. Que le informe y ayude a entender la situación	1	2	3	4	5

9. En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones	1	2	3	4	5
10. Que le abrace	1	2	3	4	5
11. Con quien pueda relajarse	1	2	3	4	5
12. Que le prepare la comida si no puede hacerlo	1	2	3	4	5
13. Cuyo consejo realmente desee	1	2	3	4	5
14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas	1	2	3	4	5
15. Que le ayuda en sus tareas domésticas si esta Enfermo	1	2	3	4	5
16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos	1	2	3	4	5
17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	1	2	3	4	5
18. Con quién divertirse	1	2	3	4	5
19. Que comprenda sus problemas	1	2	3	4	5
20. A quien amar y hacerle sentirse querido	1	2	3	4	5

**Valoración:**

Se utiliza la suma del valor correspondiente a:

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas.

Apoyo emocional: Respuestas número: 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.

Ayuda material: Respuestas a las preguntas: 2, 5, 12 y 15.

Relaciones sociales de ocio y distracción: Respuestas a las preguntas: 7, 11, 14 y 18.

Apoyo afectivo: Respuestas a las preguntas 6, 10 y 20.

**Interpretación.**

	Máximo	Medio	Mínimo
Índice global de apoyo social	94	57	19
Apoyo emocional	40	24	8
Ayuda material	20	12	4
Relaciones sociales de ocio y distracción	20	12	4
Apoyo afectivo	15	9	3

### ANEXO 03. Ficha técnica de los instrumentos

#### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

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

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

	<b>R – Pearson</b>		
Ítems 1	0.35		
Ítems 2	0.41		
Ítems 3	0.44		
Ítems 4	0.10		(*)
Ítems 5	0.56		
Ítems 6	0.53		
Ítems 7	0.54		
Ítems 8	0.59		
Ítems 9	0.35		
Ítems 10	0.37		
Ítems 11	0.40		
Ítems 12	0.18		(*)
Ítems 13	0.19		(*)
Ítems 14	0.40		
Ítems 15	0.44		
Ítems 16	0.29		
Ítems 17	0.43		

Ítems 18	0.40		
Ítems 19	0.20		
Ítems 20	0.57		
Ítems 21	0.54		
Ítems 22	0.36		
Ítems 23	0.51		
Ítems 24	0.60		
Ítems 25	0.04		(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

(\*) se creyó conveniente dejar ítems para su importancia en el estudio.

#### Resumen del procesamiento de los casos

	N <sup>a</sup>	%
<b>CASOS</b>		
Válidos	27	93,1
Excluidos	2	6.9
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100,0</b>

La eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticos de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N <sup>a</sup> de elementos
0.794	<b>25</b>

## VALIDEZ INTERNA DEL CUESTIONARIO MOS DE APOYO SOCIAL

Media, desviación típica y mediana de los ítems del MOS

	N	Media	S	MEDIANA
Nº de amigos íntimos y familiares cercanos	301	6,87	9,34	4
Alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama	299	3,84	1,43	5
Alguien con quien puede contar cuando necesita hablar	298	3,80	1,28	4
Alguien que le aconseje cuando tenga problemas	293	3,61	1,35	4
Alguien que le lleve al médico cuando lo necesita	290	3,84	1,40	4
Alguien que le muestre amor y afecto	295	4,13	1,17	5
Alguien con quien pasar un buen rato	295	3,65	1,31	4
Alguien que le informe y le ayude a entender una situación	297	3,50	1,33	4
Alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones	296	3,70	1,36	4
Alguien que le abrace	295	3,85	1,39	4
Alguien con quien pueda relajarse	292	3,25	1,38	3
Alguien que le prepare la comida si no puede hacerlo	292	3,71	1,48	4
Alguien cuyo consejo realmente desee	292	3,33	1,37	3
Alguien con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas	290	3,29	1,37	3
Alguien que le ayude en sus tareas domésticas si está enfermo	292	3,75	1,46	4
Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos	292	3,47	1,41	4
Alguien que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	288	3,42	1,39	4
Alguien con quien divertirse	292	3,41	1,42	4
Alguien que comprenda sus problemas	290	3,46	1,36	4
Alguien a quien amar y hacerle sentirse querido	294	4,05	1,28	5



Cargas y coeficiente  $\alpha$  de Cronbach de los factores obtenidos.

ITEMS	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3
P17	.825		
P9	.794		
P13	.792		
P19	.713		
P16	.704		
P4	.704		
P14	.651		
P8	.618		
P11	.583		
P3	.572		
Alfa de Cronbach	0.9411		
P18		.757	
P7		.738	
P10		.698	
P6		.678	
P20		.677	
Alfa de Cronbach		0.8557	
P15			.803
P2			.795
P12			.783
P5			.729
Alfa de Cronbach			0.8707



**Anexos 04. Formato de consentimiento informado u otros**  
**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS**  
**(CIENCIAS DE LA SALUD)**

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024 y es dirigido por Carlin Palacios Josseline Sarely, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Determinar el estilo de vida y el apoyo social del adulto que acude al Centro de Salud Salitral, del distrito de Salitral, Sullana. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente. Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados vía

online. Si desea, también podrá escribir al correo [jcarlinpalacios@gmail.com](mailto:jcarlinpalacios@gmail.com) para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador (o encargado de recoger información):

## CARTA DE RECOJO



Chimbote, 04 de abril del 2024

**CARTA N° 0000000189- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**ANDREA LOZADA ZAPATA  
CENTRO DE SALUD SALITRAL, DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA.**

**Presente.-**

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILO DE VIDA Y APOYO SOCIAL DEL ADULTO QUE ACUDE AL CENTRO DE SALUD SALITRAL DEL DISTRITO DE SALITRAL, SULLANA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD SALITRAL, a cargo de JOSSELINE SARELY CARLIN PALACIOS, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 47793682, durante el período de 01-04-2024 al 14-04-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Dr. Willy Valle Salvatierra  
Coordinador de Gestión de Investigación

Andrea Lozada Zapata  
MEDICO CIRUJANO  
C.M.P. 58334  
11-4-2024  
10:20.