



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

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL  
CASERÍO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**

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

**AUTOR**

**PUELLES SANTOS, ELIDA  
ORCID:0000-0002-5752-1339**

**ASESOR**

**VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA  
ORCID:0000-0002-7629-7598**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0086-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:20** horas del día **22** 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:

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA** Presidente  
**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERÍO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**

**Presentada Por :**  
(0812181019) **PUELLES SANTOS ELIDA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **17**, 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:

**CANTUARIAS NORIEGA NELIDA**  
Presidente

**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
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: ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERÍO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024 Del (de la) estudiante PUELLES SANTOS ELIDA , asesorado por VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA 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, 30 de Julio del 2024



*Mgtr. Roxana Torres Guzman*  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la vida, por bendecirme, estar siempre a mi lado, guiar mis pasos y escuchar cada uno de mis oraciones, haberme brindado sabiduría, fortaleza, su amor infinito y permitirme llegar hasta aquí para alcanzar mis metas y hacer realidad uno de mis grandes sueños, ser enfermera.

A mi familia por haberme brindado su apoyo incondicional en todo momento y a lo largo de mi carrera, en especial a mi madre por sus consejos, por enseñarme a luchar por mis sueños, lograr mis metas y a no rendirme nunca.

Y por último deseo dedicar este logro tan importante, a mí hermana Dercy Puelles, por ser mi ángel, por cuidarme e iluminarse sin importar el lugar donde se encuentre. Y también por no permitir que me rindiera tan fácil cuando las cosas se pusieron difíciles.

**Elida Puelles**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios, por la vida, la salud. ya que él es quien llena de bendición nuestro camino en todo momento y en todo lugar, sobre todo nos da la fuerza para lograr alcanzar nuestras metas y objetivos con su guía y por las oportunidades que siempre nos brinda.

Agradecer también a todas las personas que hicieron posible que esta investigación se desarrolle en especial agradecer al teniente y los adultos del caserío Puente Piedra – San Miguel de el Faique por su apoyo incondicional durante toda la investigación.

**Elida Puelles**

## ÍNDICE GENERAL

|   | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| DEDICATORIA   | IV          |
| AGRADECIMIENTO                                      | V           |
| ÍNDICE GENERAL                                      | VI          |
| LISTA DE TABLAS                                     | VI          |
| LISTA DE FIGURAS                                    | VII         |
| RESUMEN   | VIII        |
| ABSTRACT  | IX          |
| <b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>                | <b>1</b>    |
| <b>II. MARCO TEÓRICO</b>                            | <b>5</b>    |
| 2.1 Antecedentes                                    | 5           |
| 2.2 Bases teóricas                                  | 11          |
| <b>III. METODOLOGÍA</b>                             | <b>17</b>   |
| 3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación        | 17          |
| 3.2 Población                                       | 17          |
| 3.3 Operacionalización de las variables             | 19          |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 21          |
| 3.5 Método de análisis de datos                     | 22          |
| 3.6 Aspectos éticos                                 | 23          |
| <b>IV. RESULTADOS</b>                               | <b>25</b>   |
| <b>V. DISCUSIÓN</b>                                 | <b>36</b>   |
| <b>VI. CONCLUSIONES</b>                             | <b>45</b>   |
| <b>VII. RECOMENDACIONES</b>                         | <b>46</b>   |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                   | <b>47</b>   |
| <b>ANEXOS</b>                                       | <b>57</b>   |
| Anexo 1: Matriz de consistencia                     | 58          |
| Anexo 2: Instrumento de recolección datos           | 59          |
| Anexo 3: Ficha técnica de los instrumentos          | 62          |
| Anexo 4: Formato de consentimiento informado        | 68          |

## LISTA DE TABLAS

Pág.

|   |    |
|---|----|
| <b>TABLA 1:</b> OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE.....  | 19 |
| <b>TABLA 2:</b> ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA_ SAN MIGUEL DE EL FAIQUE_ PIURA, 2024..... | 29 |

## LISTA DE FIGURAS

|   | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| <b>FIGURAS DE LA TABLA 2: ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA_ SAN MIGUEL DE EL FAIQUE_ PIURA, 2024.....</b> | <b>31</b>   |

## RESUMEN

A nivel mundial cerca de 35 millones de adultos padecen de sobrepeso a causa de que hay: déficit de actividad física, llevan una vida sedentaria y tienen hábitos de vida no saludables, por lo cual en esta investigación se plantea el siguiente objetivo general: Describir el estilo de vida como determinante de la salud en adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024. Fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla-no experimental, con una muestra de 113 adultos a quienes se aplicó un instrumento denominado determinantes de los estilos de vida, para ello, se utilizó la técnica de la encuesta y observación. Para el análisis y procesamiento de datos se utilizó el programa de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0 para su respectivo procesamiento. Entre los resultados y conclusiones se obtuvo. En los determinantes del estilo de vida, la mayoría de adultos no ha fumado nunca de manera habitual, duermen de 6 a 8 horas y realizan examen médico en un establecimiento de salud, más de la mitad se baña diariamente y consumen bebidas alcohólicas en ocasiones. En relación a la alimentación casi la totalidad de adultos consume arroz, fideos, papa a diario, más de la mitad consume, embutidos y enlatados y la mayoría consume frituras 1 o mas veces a la semana.

**Palabras clave:** determinantes de la salud, estilo de vida, adulto

## ABSTRAC

Worldwide, nearly 35 million adults are overweight because there is a lack of physical activity, they lead a sedentary life and have unhealthy lifestyle habits, which is why this research proposes the following general objective: Describe the lifestyle as a determinant of health in adults from the Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura hamlet, 2024. It was quantitative, descriptive level with a single-box-non-experimental design, with a sample of 113 adults to whom a instrument called determinants of lifestyles, for this, the survey and observation technique was used. For data analysis and processing, the Microsoft Excel program was used and then exported to a database in the PASW Statistics software version 18.0 for their respective processing. Among the results and conclusions was obtained. Regarding lifestyle determinants, the majority of adults have never smoked regularly, they sleep 6 to 8 hours and undergo a medical examination at a health facility, more than half bathe daily and consume alcoholic beverages on occasion. In relation to food, almost all adults consume rice, noodles, and potatoes daily, more than half consume sausages and canned foods, and the majority consume fried foods 1 or more times a week.

**Keywords:** health determinants, lifestyle, adult

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **Descripción del problema:**

El estilo de vida es uno de los determinantes que más influye en la salud del individuo y a la vez es el más modificable mediante actividades de promoción de la salud. Por ello, cuando se habla de estilos de vida hace referencia a que el individuo tome una decisión seria y responsable con respecto a su estilo de vida que quiere tener para toda su vida. Por lo que es importante que se dejen de lado aquellos factores que causan riesgo en la salud para si disfrutar de una mejor calidad de vida y salud futura. Por lo tanto, es importante que los adultos tengan un estilo de vida saludable, ya que eso les ayudará a prevenir enfermedades y a la vez controlar las que ya padecen, porque de lo contrario una mala alimentación, inactividad física, pueden generar efectos no favorables para su salud (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (2), en un estudio publicado el 24 de marzo del 2024 menciona que el sedentarismo se ha convertido como parte de la vida en nuestra sociedad que muchas de las veces hacemos de lado el ejercicio y actividad física para un después o más tarde donde al final nunca llega. Por otro lado, este factor aumenta la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso algún tipo de cáncer provocando un 6% de muertes a nivel mundial, asimismo a nivel global hay otros factores que también ponen en riesgo la salud de los adultos y dentro de ellos tenemos: la hipertensión con un 13% de muertes a nivel mundial. la obesidad y sobrepeso con un 4% muertes a nivel global, con más de 1,900 millones de adultos con sobrepeso de los cuales más de 650 millones eran obesos.

En Santiago de Chile, en enero del 2023, el informe de Naciones Unidas y Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional, menciona que la situación sobre la alimentación en América Latina ha sido preocupante en los últimos años todo indica que el 22,5% de las personas en América Latina y el Caribe no cuenta con los recursos económicos suficientes para acceder a una dieta saludable. Además, el hambre en la región ha alcanzado su punto más alto desde 2000, con un aumento del 30 por ciento en el número de personas que padecen hambre (3).

Argentina ocupa el tercer lugar entre los países con los peores hábitos de salud en el mundo, es decir, las personas que habitan en este lugar no realizan actividad física o algún deporte, ya que, en la encuesta realizada obtuvo un puntaje de 6,88 sobre 10 y por encima

de este país con hábitos no saludables tenemos a Letonia, con 7,16 y Bulgaria con 7,94. Así mismo Estados Unidos se encuentra en el cuarto lugar con 6,84 puntos, se puede decir que supera a Argentina en actividad física y obesidad en adultos (4).

Así mismo en México según la encuesta realizada por el Instituto nacional de estadística y geografía en el año 2023 reafirman que los mexicanos sufren de sedentarismo y que solo el 39% de los mexicanos realiza alguna actividad deportiva. Por otro lado, con los resultados Los resultados obtenidos reflejan que México es el país con más casos de diabetes y obesidad donde casi de 10 de adultos la padece y se ubica en el segundo país con mayor índice de personas con obesidad (5).

Así como también en Chile en una encuesta realizada el año 2023 se demostró que el 80% de chilenos si se preocupa por su salud, mientras tanto el 75% se preocupa por su apariencia estética. Por otro lado, el 14% consideran que su estilo que están llevando si es saludable mientras el 28% consideran que no se están alimentando de manera saludable. Otro dato en un informe demuestra que un tercio de la población chilena se define como una persona obesa y otros con sobrepeso. Sin embargo, el 81% de ellos tienen como propósito perder peso en el próximo año (6).

Según El Instituto Nacional de Estadística e Informática en Perú, en su informe publicado en marzo del 2024 señala que aproximadamente 15 millones de personas adultas en el Perú, tienen sobrepeso en un 63,1% de la población. Del total de afectados por presenta exceso de peso, el 25,65 de los peruanos mayores de 15 años sufre de obesidad, así mismo, señala que este problema alimenticio afecta más a las mujeres en un 29,8% y en el caso de los hombres (21,2%). Se trata de una enfermedad que en el Perú es más común en lo que es el área urbana (27,8) y en el rural se da en un 16,2%, por otro lado, afecta más en la costa del país, donde el porcentaje de adultos que la padecen es del 28,1 %, en la selva es del 26,5 % y en la sierra del 26,3 %. El INEI señala que mejor forma de prevenir la obesidad es a través de una alimentación sana y equilibrada sobre todo optar por las frutas, verduras, cereales, tubérculos, y no olvidar reducir el consumo de sal y azúcar y además realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día (7).

Asimismo, también el Ministerio de la Salud informa que se han registrado 19,842 casos de diabetes en el periodo de septiembre del 2022, de los cuales el 96,5% son casos de diabetes tipo 2 y el 1,4% tienen diabetes tipo 1. Así mismo, el CDC Perú refiere que los peruanos que corren el riesgo de padecer diabetes son aquellas personas que tienen sobrepeso, aunque la mayoría de veces es por genética y sean adultos que tengan más de

45 años, que lleven una alimentación no saludable, falta de actividad física, no descansan las horas adecuadas, etc. (8).

Según el Ministerio de Salud en los últimos años, en la región de Piura se han encontrado más de 1.279 casos de diabetes, además, decenas de personas han sufrido ciertas complicaciones por el hecho de tener obesidad, que muchas de las veces se ha tenido que llegar hasta la amputación. Así mismo, el Sistema de Vigilancia de Diabetes del Centro Nacional menciona que hasta el 30 de junio del 2023 se han registrado 1,279 casos de diabetes en Piura de los cuales se dice que 778 adultos que ya han sido diagnosticados con diabetes son adultos que se encuentran entre los 55 años de edad, también le sigue 482 adultos que tienen las edades entre 30 a 54 años y personas de 45 años. Por último, en los años 2022 y 2023, más de 406 diabéticos padecen de hipertensión arterial, 170 con obesidad, niveles elevados de colesterol (9).

Ante esta realidad no están ajenos los adultos del caserío Puente Piedra. Este está ubicado a 30 minutos del Distrito San Miguel del Faique, pertenece a la provincia de Huancabamba y departamento Piura, cuenta con los servicios básicos luz, agua, desagüe, las casas son de adobe Tiene una población de 320 personas adultas, no hay presencia de delincuencia ni mucho menos drogadicción, pandillaje. Asimismo, cuentan con una casa comunal donde realizan sus reuniones de ANA, cuenta con el programa vaso de leche, etc.

En este caserío habitan más mujeres que hombres, la mayoría de personas no cuenta con un trabajo fijo, simplemente alimentan a sus hijos con los alimentos que ellos mismos cultivan en sus huertos, pero comparando la realidad se ha podido constatar que muchas de estas personas consumen más carbohidratos que verduras, por lo que hay mujeres y varones que tienen sobrepeso y sobre todo a las mujeres les cuesta realizar algún deporte porque se la pasan haciendo los quehaceres del hogar y sobre todo existe personas que no consumen suficiente agua. En el caso de los varones algunos si realizan lo que es el deporte, en sus faenas consumen alcohol. Por otro lado, este caserío no cuenta con un centro de salud para atenderse por lo que para realizarse sus controles tienen que ir a otro caserío llamado el “Tambo” que está ubicado a 20 minutos de dicho lugar y por eso es que son pocas las personas que van a hacerse sus controles, principalmente los que van son niños, gestantes, adultos mayores y personas que se sienten enfermo. Por ello, se realiza esta investigación la finalidad de dar a conocer el estilo de vida de aquellos adultos de Puente Piedra.

**Formulación de la interrogante:**

¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud de los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024?

**Objetivo general:**

Describir el estilo de vida como determinante de la salud en adultos del caserío Puente Piedra – San Miguel de el faique – Piura, 2024.

**Objetivo específico:**

Identificar el estilo de vida en adultos del caserío Puente Piedra \_ San Miguel de el faique \_ Piura, 2024.

**Justificación de la investigación:**

**Justificación teórica:** A partir de esta investigación con los resultados obtenidos se pueden desarrollar programas de concientización, y sobre todo que estén orientados a mejorar los estilos de vida saludable, además que permitan dar una respuesta de la salud a las necesidades en el proceso de salud, enfermedad del individuo, familia y comunidad. A la vez, que invite a crear conciencia en el individuo con el objetivo de mejorar la situación que vive a diario el adulto o como también puede ser en una comunidad vulnerable, debido a diversos factores de riesgo que influyen directamente en su salud y estilo de vida. De tal forma con esta investigación servirá como guía para futuros investigadores.

**Justificación practica:** Realizar este estudio va a permitir conocer los estilos de vida como determinante de la salud en adultos de dicho caserío, identificando fortalezas, debilidades y oportunidades. Todo esto para mejorar el estilo de vida de la persona adulta, Asimismo, tener mejores conocimientos sobre estilo de vida y los beneficios que traen para la salud.

**Justificación metodológica:** Se motivará a cada estudiante a que siga realizando investigaciones sobre el estilo de vida en los adultos, con el objetivo de implementar nuevos programas que permitan mejorar las carencias existentes. En primer lugar, se llevará a cabo un estudio cuantitativo utilizando un cuestionario para recopilar datos sobre hábitos alimenticios, actividad física, consumo de alcohol y tabaco, entre otros aspectos relacionados con el estilo de vida. Esta encuesta se aplicará a una muestra representativa de adultos El análisis estadístico de los datos permitirá identificar patrones y correlaciones entre los diferentes aspectos del estilo de vida y la salud.

## II. MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes

#### A nivel internacional

**Yaulema L, Parreño A, Ríos P, (10)**, con su investigación “Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Ecuador, 2021, cuyo objetivo fue describir el comportamiento de los estilos de vida en adultos mayores residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, su metodología fue básica no experimental, con diseño descriptivo y explicativo, la muestra fue 225 personas, como resultado se encontró que el 76,00% de los ancianos viven solos y el 79,11% presentó diagnóstico de enfermedad crónica, el 94,22% realizan actividades físicas menos de 2 veces por semana y el 92,44% consumía una alimentación inadecuada. Se concluye que existe un elevado porcentaje de adultos mayores con estilos de vida poco saludables caracterizado principalmente por elevada presencia de enfermedades crónicas, alimentación poco saludable y baja práctica de actividades físicas.

**Morante E, Tovar N, (11)**, en su tesis denominado: “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”, plantearon como objetivo determinar estilos de vida y hábitos alimentarios en adultos de 30 años residentes del lugar de estudio. La metodología de la investigación fue cuantitativo descriptivo-relacional, la muestra fue de 80 adultos a quienes se les aplicó el cuestionario; en cuanto a los resultados se obtuvo: consumo de alimentos alto, verduras (60%), frutas (58%), legumbres (51%), cereales refinados (50%) y lácteos enteros (48%). El IMC presentó porcentajes elevados en Normopeso 33% hombres y 34% mujeres y en sobrepeso 40% hombres y 28% mujeres. Finalmente, los autores concluyen que: se logró determinar y es necesario mejorar hábitos alimenticios y actividad física para disminuir o prevenir enfermedades cardiovasculares.

**Azua M, Arteaga A, Jaramillo A, (12)**, con su tesis “Determinantes sociales de salud en adultos de la parroquia la Unión del Cantón Jipijapa, 2023” El objetivo fue identificar cuáles son los determinantes sociales de salud presentes en adultos padres de familia de la parroquia la Unión. La metodología fue de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 73 adultos. Los resultados que más resaltaron: En cuanto a la atención medica solo el 22% cuenta con acceso a las instituciones de salud como lo es

el IESS. En cuanto al tipo de comidas el 23% indico consumir alimentos hervidos y el 21% fritos. En la actividad física el 47% indicó realizar solo Menos de media hora a la semana. El 78% ha consumido bebidas alcohólicas y solo 18% tabaco.

**Poveda C, et al, (13).** En su investigación titulado “Practicas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por covid19 Ecuador, 2021”. Tiene como objetivo determinar la práctica alimentaria y los estilos de vida en la población de Guayaquil. Métodos descriptivos transversal y observacional con una muestra 527 personas mayores. Cuyos resultados: En cuanto la edad la mayoría no consume productos lácteos, verduras y hortalizas 71,7%, frutas 71,9%, baja tendencia de alcohol 81,2%, y la práctica de actividad física 68,3%. Se concluyó que se determinó un cambio positivo en la disminución de la ingesta de alcohol y tabaco, no obstante, hubo una modificación del estilo de vida, especialmente una reducción del consumo de alimentos saludables y actividad física; para lo cual se deben establecer estrategias de promoción de la salud para prevenir a futuro la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles

**Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, (14).** En su tesis titulada: “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita en Brasil 2021 implementando la teoría de Nola Pender”, cuyo objetivo fue caracterizar los estilos de adultos del Corregimiento La playa sector Playita. La metodología de la investigación fue cuantitativo, descriptivo. La muestra estuvo conformada por 117 adultos a quienes se les aplicó la escala del estilo de vida y el cuestionario; en cuanto a los resultados se obtuvo: 60% de los encuestados pertenecen al sexo femenino, de 20 a 25 años es 25%. El 40% expresó son amas de casa, en escolaridad primaria 17% y bachillerato 43% respectivamente. El 72% pertenecen al régimen subsidiado, 25% contributivo y 3% no afiliado. Finalmente, los autores concluyen que: fortalecer con estrategias educativas la responsabilidad en salud, la actividad física y un mejoramiento en los estilos de vida.

## **A nivel nacional**

**Cansino M, (15)**, en su investigación “Los determinantes de la salud y estilo de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario villa Convivium\_Lima, 2021, su objetivo fue identificar los determinantes de la salud y estilos de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario Villa Convivium, la metodología que se utilizó fue descriptiva, cuantitativa, de una sola casilla, con una muestra de 120 trabajadores a quienes se aplicó un instrumento, se obtuvo los siguientes resultados y conclusiones: En los determinantes de entorno físico la mayoría tienen vivienda propia, más de la mitad duermen en una habitación de 2 a 3 miembros, menos de la mitad tiene vivienda unifamiliar, en los determinantes de estilos de vida la mayoría duerme de 6 a 8 horas, menos de la mitad realiza deporte, caminó más de 20 minutos en las dos últimas semanas, más de la mitad consumen carne, fideos, arroz y papa; la mitad pan y cereales; menos de la mitad verduras y hortalizas, refresco con azúcar de forma diaria.

**Ore S, (16)**. Con su trabajo “Estilo de vida como determinante de la salud en adultos del pueblo joven la Unión -Chimbote, 2020”. Su objetivo fue, caracterizar el estilo de vida como determinante de la salud adultos del pueblo joven. Su metodología fue de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño de una sola casilla, descriptivo, no correlacional. La población fue de 150 adultos a quienes se aplicó un instrumento. La investigación tuvo como resultados y conclusiones, La totalidad duerme entre 6 a 8 horas, se bañan 4 veces a la semana, casi la totalidad no realizan actividad física, la mayoría no se realizan examen médico periódico en un establecimiento de salud, no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual. En los determinantes de estilo de vida en relación a la alimentación, la totalidad consumen fideos, papas, arroz, pan, cereales de forma diaria y un porcentaje significativo carnes, la mayoría consume legumbres, refrescos con azúcar 3 a más veces por semana, la totalidad embutidos enlatados.

**Ruiz A, (17)**, con su tesis “Determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos - Amazonas, 2021. Cuyo objetivo fue describir los determinantes de la salud de los adultos mayores en el Centro de Salud Candungos. La metodología fue de tipo. cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 51 adultos mayores que acuden al establecimiento, a quienes se les aplicó un cuestionario. Se concluye con las siguientes resultados y conclusiones, que los determinantes de estilos de vida: 41,2% no consume con frecuencia bebidas alcohólicas, 60,8% duerme “08 a 06 horas”, 54,9% consume “diario” fideos, arroz y

papas; los determinantes de redes comunitarias: 49% recibe apoyo social por familiares, 100% no recibe apoyo social organizado, 100% recibe atención en el Centro de Salud, 100% tiene seguro SIS – MINSA, 62,8% su calidad de atención es regular.

**Cotrina L, Quío A, (18)**, con su trabajo “Estilo de vida de los adultos mayores que acuden al centro de salud san Fernando Pucallpa - 2020”. Cuyo objetivo fue conocer el estilo de vida de los adultos mayores que acuden al Centro de Salud San Fernando. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo prospectivo, con diseño descriptivo simple, de corte transversal y observacional. La muestra fue de 150 adultos. Los resultados fueron: Respecto a alimentación/nutrición y descanso/sueño, presentaron un estilo de vida saludable el 82,7% y 84,7% respectivamente. En la dimensión social el 84,7% mantiene armonía con familia/amigos y el 57,3% realiza actividad/ejercicio, por tanto, la mayoría mantienen un estilo de vida saludable. Respecto a la dimensión psicológica, el 64% y el 50% tienen un estilo de vida no saludable. Se concluye que la mayoría de los adultos mayores encuestados tienen un estilo de vida saludable en la dimensión biológica y dimensión social lo cual es favorable para su salud.

**Salas A, Taipehuaman N, (19)**. Con su tesis “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso, San Juan de Lurigancho, 2023”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso. Con metodología de tipo cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal, la muestra fue de 92 adultos. Los resultados fueron: La mayoría de adultos tienen de 36 años a más (60,8%), son mujeres (52,2%), de estado civil conviviente (35,9%) y de grado de instrucción secundaria (64,1%). la mayoría de adultos presenta un estilo de vida regular (79,4%), en sus dimensiones las que presentaron un mayor estilo de vida adecuado fueron el de tabaco (44,6%), y otras conductas (57,6%); y el estado nutricional más común ha sido el sobrepeso (53,3%). Conclusiones: existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los pobladores adultos del AA.HH. Paraíso.

## **A nivel regional y/o local**

**Córdova K, (20)**, con su tesis “Determinantes de la salud de la persona adulta en el distrito Yamango \_ Morropón \_ Piura, 2020”. Tuvo como identificar los determinantes de la salud de la persona adulta del distrito Yamango. Con una metodología de tipo cuantitativo – descriptivo. La muestra fue de 234 personas adultas a quienes se les aplicó un cuestionario sobre determinantes de la salud. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones. En estilos de vida, casi todos duermen 6 a 8 horas (96,6%); la mayoría no se realizó ningún examen médico periódico (71%); más de la mitad consume bebidas alcohólicas ocasionalmente (54,3%). Menos de la mitad no ha fumado ni lo ha hecho habitual (42,7%). En su dieta alimenticia la mayoría consume huevos fideos 1 a 2 veces por semana (65,8%); consume pescado 1 a 2 veces por semana (53,8%). En redes sociales y comunitarias la mayoría se ha atendido en centro de salud los 12 últimos meses (76,5%), la mayoría cuenta con SIS (81, 3%).

**Pasapera M, Silva R, (21)**, con su tesis “Taller sobre estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida en adultos mayores del Centro de Salud Consuelo de Velasco, 2020”. El objetivo fue determinar el efecto del taller sobre estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida en adultos mayores del Centro de Salud Consuelo de Velasco. Cuya metodología fue de corte transversal, tipo pre experimental y diseño cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 75 adultos mayores. Los resultados indicaron que respecta a la dimensión física el 69,3% tienen un nivel regular a la calidad de vida aumentando después de aplicar el taller a un 85,3% y por último en la dimensión psicológica el 94,7% tienen un nivel regular a la calidad de vida quedando después de aplicar el taller que el 100% la calidad regular. Y concluyendo que el efecto del taller sobre estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida en adultos mayores del Centro de Salud Consuelo de Velasco, tuvo un efecto positivo.

**Viera L, (22)**, Determinantes de la salud del adulto mayor en el AA. HH Los Algarrobos la VI Etapa Piura-Piura, 2020”. Su objetivo fue describir los determinantes de la salud del adulto mayor en el AA. HH Los Algarrobos. La metodología fue de tipo cuantitativo descriptivo, de una sola casilla, la muestra fue de 222 personas adultas mayores. Los resultados fueron: según los determinantes biosocioeconómicos: el 53,15% de sexo masculino, el 66% tiene grado de instrucción secundaria completa/Incompleta y el 49,11% con trabajo estable. En los estilos de vida: el 52,14%

no realiza un examen médico periódico, el 46,45% consume arroz diariamente; el 16,45% consumen frutas, embutidos y enlatados, dulces, gaseosas, refrescos con azúcar y frituras diariamente; 59,12% consume carnes, pan, cereales diariamente. Concluye que, casi todos con vivienda unifamiliar, casa propia, la mayoría con piso de tierra, techo de material de Eternit, baño propio, duermen de 6 a 8 horas, tiene seguro de SIS.

**Chunga S, (23).** En su tesis titulada “Determinantes de la salud en adultos del asentamiento humano Nuevo Pedregal\_Catacaos\_Piura, 2023. Tuvo como objetivo: Identificar los determinantes de salud del adulto del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal, de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental de doble casilla, con una muestra de 120 adultos, se aplicó un cuestionario sobre los determinantes de la salud, mediante la entrevista, los datos fueron procesados mediante el programa Microsoft Excel para luego ser exportados al software. Se llegó a los siguientes resultados: En relación a los determinantes de estilo de vida: la mayoría consume bebidas alcohólicas 2 a 3 veces a la semana, más de la mitad duermen de 8 a 10 horas, la mayoría se baña diariamente y se han realizado examen médico periódico. En los determinantes de las redes sociales y comunitarias: la mayoría cuenta con un SIS, más de la mitad deduce que la distancia de la casa al centro de salud dónde fue atendido es regular.

**Chiroque S, (24).** “Determinantes de la salud en el adulto del Sector norte-Jibito-Miguel Checa-Sullana, 2020”. Tuvo como objetivo describir los determinantes de la salud en el adulto del sector norte-Jibito-Miguel Checa. Su metodología fue de tipo cuantitativo descriptivo de una sola casilla, con una muestra de 213 personas adultas, aplicándoles el cuestionario sobre determinantes de la salud. Concluyendo: En los determinantes biosocioeconómicos: La mayoría son de sexo femenino (59,15%), más de la mitad son adultos maduros (53,52). Los determinantes estilos de vida: La mayoría consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas (51,64%), no se realizan examen médico (51,17%), menos de la mitad no hacen actividad física (39,44%), en base a los alimentos: La mayoría consume carne, fideos, pan, refrescos con azúcar diario. En relación determinantes redes sociales y comunitarias; más de la mitad no reciben apoyo social organizado (94,83%), más de la mitad manifiesta que no existe pandillaje en su zona (76,53%).

## 2.2. Bases teóricas de la investigación

La presente investigación estuvo fundamentada con las bases teóricas sobre determinantes de la salud de Marc Lalonde y el modelo de Dahlgren y Whitehead, en el cual hablan sobre los determinantes más importantes y de qué manera influyen en la salud del adulto, así mismo, facilitan el conocimiento de los procesos sociales que impactan en la salud.

Al paso de los años el estilo de vida se ha convertido en una expresión personal y social dentro de la sociedad, ya que a través de acciones y las cosas que se eligen, estamos constantemente transmitiendo un mensaje sobre los valores, gustos y preferencias de cada persona. Ya que por medio de la ropa que se usa, los lugares que vistamos, las actividades que se realiza a diario y los hábitos alimenticios son los que se van a ver reflejados en el estilo de vida. Por ende, comprender el estilo de vida se a convertido en un tema relevante tanto para psicólogos como aquellas personas que buscan comprender a aquellas personas que lo rodean (25).

Así mismo, el estilo engloba diversas facetas y dimensiones, Pero da a entender que no se refiere únicamente a la forma en la que se viste o se comporta la persona, sino que también implica las decisiones que se toman con respecto a la alimentación, la actividad física, el estrés, y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Por ello, es importante que el estilo de vida desde su enfoque multidimensional invita a buscar un equilibrio muy saludable para que nos permia vivir una vida plena y satisfactoria (25).

De tal manera que esta investigación se sustenta con la teoría de Determinantes de la salud de Marc Lalonde: Con su modelo que fue creado en el año 1974, desde su perspectiva este teorista afirma que el estilo de vida representa al conjunto de decisiones que toma la persona con respecto a su salud y sobre todo explica que el individuo es el único que toma las decisiones y toma el control de su vida. Además, es el único que puede decidir si optar por lo saludable o no saludable Desde su punto de vista: menciona que las malas decisiones ponen en riesgo nuestra salud y que somos nosotros los responsables en poner en riesgo la salud y la de nuestra familia. Asimismo,

en su publicación hace referencia a los determinantes como: estilo de vida, medio ambiente. Biología humana y sistema sanitario (26).



Fuente: Extraído de Rivera R, Determinantes para la salud.

Estilo de vida: Son conductas que están relacionadas con las drogas, sedentarismo, estrés, alimentación y mala utilización de los servicios sanitarios (27).

Medio ambiente: Hace referencia al entorno en el que vivimos y el medio que nos rodea como, por ejemplo, contaminación física, química, biológica, sociocultural (27).

Biología humana: Se refiere a la carga genética y los factores hereditarios, que muchas de las veces no suelen ser modificables, porque que a través de las investigaciones se han abierto nuevas posibilidades para prevenir enfermedades que son genéticamente conocidas (28).

Sistema sanitario: Es uno de los determinantes que poco influye en la salud, pero sin embargo es uno de los que más recibe recursos económicos y todo ello es para cuidar la salud de las personas, además cuando se habla de este determinante nos referimos a calidad, cobertura, acceso y gratitud al sistema (28).

De la misma manera Lalonde refiere que los determinantes sociales de la salud hacen énfasis a las condiciones que influyen dentro de ella, es decir que incluye a aquellos factores que están relacionados con la salud, que muchas de las veces son externos al cuerpo humano y es aquí donde la persona tiene poco o ningún control. Por ello, es que a los determinantes se le entiende como la condición en la que vive el

individuo y sobre todo porque influyen en la salud. Por ende, Marc propone su modelo para mejor comprensión de los determinantes de la salud en el que reconoce al estilo de vida, medio ambiente, biología humana y sistema sanitario (29).

Por otro lado, este teorista realiza un enfoque basándose en los estilos de vida del paciente, de tal manera que llega a reconocer los hábitos y conductas del individuo, es decir aquellas conductas que ha ido prendiendo desde su niñez y que de alguna manera no los ha corregido, por ello, es que se pueden llegar a desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, hipertensión, infartos, enfermedades cerebrovasculares, etc. En la actualidad ya se ha visto que estas enfermedades son las principales causas de morbi-mortalidad y que a causa de las grandes empresas que ofrecen productos que demandan de muchas calorías y que aún no ha sido fácil de contrarrestar (29).

Desde el año 1974 Marc Lalonde había propuesto un modelo para abordar interacciones entre los factores determinantes de la salud, en el cual reconocen el estilo de vida. Y el medio ambiente, biología humana y los servicios de salud, destacando a los dos primeros en la determinación de la enfermedad. Por otro lado, Dahlgren y Whitehead presentan a los principales determinantes de la salud como un abanico de capas jerárquicas donde cada una de estas capas externas determinan las capas sucesivas en dirección al centro. Es allí donde refiere que los individuos y sus conductas son influenciados por su comunidad y las redes sociales que de alguna manera pueden sostener o no a la salud de los individuos. Por lo que la estratificación socioeconómica puede dar mejores o peores oportunidades para la salud (30).

Así mismo, quien sustenta la investigación del modelo de los determinantes de la salud de Dahlgren y Whitehead explica como las desigualdades sociales en la salud dan como resultado interacciones entre diferentes niveles de condiciones, es decir que el principal determinante en salud del ser humano son las desigualdades, por lo que hace referencia el no poder acceder a los servicios de salud, sobre todo, involucra lo que son las condiciones de vida, educación, desempleo, acceso a agua potable, servicios sanitarios, vivienda digna, condiciones de trabajo, ambiente laboral. Con su modelo trata de explicar como las desigualdades sociales en salud son el resultado entre diferentes niveles y condiciones (30).



**Fuente: Modelo de Capas. Adaptado de Dahlgren, Goran & Whitehead, Margaret, 1991.**

En el primer nivel describe los determinantes del estilo de vida del individuo y comunidad más necesitados que tienen más probabilidades de participar en comportamientos de riesgo. El segundo nivel describe todo lo referente a interrelaciones sociales y comunitarias y sobre todo como estos factores influyen en la vida de las personas. El tercer nivel describe las causas que se vinculan a las circunstancias de la vida y los labores. Lo que incluye situaciones muy desfavorables, ya sea en el domicilio, abastecimiento de servicios básicos, alcantarillado, además de exponerse a situaciones laborales inseguras y restricciones a los servicios sanitarios. Para finalizar el cuarto nivel habla sobre las circunstancias socioeconómicas, culturales y ecológicas que causan un gran impacto en las comunidades y, además, genera las desigualdades (31).

Por otro lado, Dahlgren en su modelo de determinantes sociales de la salud menciona que aquellas personas que se encuentran en una situación económica desfavorable tienden a presentar una mayor prevalencia de factores de comportamiento, como el tabaquismo y la mala alimentación, por ende, estas personas se enfrentan a altas barreras financieras a la elección de un estilo de vida saludable. Además, refiere que las influencias sociales si interfieren en los comportamientos personales, que muchas veces se presentan de manera positiva como también negativa. Además, hacen mención a otros factores que están asociados con el trabajo, los suministros de alimentos. Por último, consideran que debido el nivel de vida alcanzado en una sociedad o comunidad puede influir en las decisiones

del individuo al momento de elegir una vivienda, así como los hábitos de comer y beber (31).

Así mismo, el modelo propuesto por Dahlgren y Whitehead, mencionan a tres clases de determinantes de la salud entre los cuales tenemos: los estructurales son los que causan las desigualdades en lo que es salud. Los intermedios, son los encargados de todo lo referente a los impactos sociales como también comunitarios que muchas de las veces estos pueden ser beneficiosos, así como perjudiciales para las personas. Los proximales los cuales se ocupan de todo lo que es el estilo de vida y los comportamientos que definen el estado de salud de las personas (32).

**Determinantes estructurales:** Son aquellos atributos que refuerzan la estratificación en la sociedad y sobre todo definen la posición socioeconómica de las personas. A la vez se basa en dos importantes contextos que son: el contexto socioeconómico y político él hace énfasis a factores que afectan a la estructura social, atención sanitaria, educación, protección social entre otros. Por otro lado, la estructura social incluye a diferentes ejes de desigualdad en el cual se determina bajo las jerarquías de clase social en los cuales tenemos: la etnia, clase social. Las personas que son de alta clase son las que más se benefician porque tiene mejor acceso en el sector salud, mientras que en las zonas rurales existen personas que carecen de conocimientos y no tienen claro sus derechos como persona (32).

**Determinantes intermediarios:** Hacen referencia a aquellas condiciones de trabajo y de vivienda, disponibilidad alimentaria, estilo de vida y los propios sistemas de salud. Lo que indica que un menor acceso a los servicios de salud y una menor calidad de estos servicios no favorable pueden llegar a causar muchas consecuencias, lo que limita a que la persona lleve un estilo de vida saludable (33).

**Determinantes proximales:** Hace énfasis a comportamientos particulares y el modo de vida que tiene el individuo, donde estos se presentan a nivel personal, social, económico, ambiental de las cuales muchas veces pueden ser perjudiciales para la salud. Así mismo, entre los factores que incluye tenemos: Estilo de vida, la edad, el sexo, y los factores genéticos. Por otro lado, Describen los comportamientos y analizan las conductas de vida con la finalidad de fomentar en la mejora sanitaria de los individuos (33).

### **Bases conceptuales**

**Estilos de vida:** Son hábitos que los adultos han ido aprendiendo desde su juventud y que aun los practican en su vida actual desarrollando. Muchas veces se ven

influenciados por ciertos factores como: socioeconómicos y culturales, asimismo, llegan a causar patologías como ingestión, estrés, mala manipulación de alimentos e incluso una mala relación interpersonal. Por otro lado, son muchas las teorías que nos dan a entender con respecto al estilo de vida que se debe tener en cuenta los diferentes factores psicosociales porque ellos son los encargados de determinar nuestro comportamiento. Por ello, consideran al estilo de vida como un proceso en el cual el individuo adquiere hábitos saludables, valores y costumbres (34).

**Determinantes de la salud:** Hace referencia a un conjunto de factores que pueden ser tanto ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicas, culturales, que pueden llegar a afectar la salud, el bienestar y sobre todo la calidad de vida de las persona y comunidad. En si cuando se habla de determinantes hacen énfasis directamente con la salud, especialmente en las personas que no cuentan con los recursos económicos, es probable que no puedan comprar alimentos saludables, vivan en zonas no seguras, sean sedentarios entre otros factores, por ello es que se tiene que tener claro que estos factores si influyen directamente en la calidad de vida del individuo (35).

**Adulto:** Es una etapa de la vida donde las personas dejan su infancia y su adolescencia para convertirse en una persona independiente de las cosas que realiza, es decir, que llega el momento en que tienen la mayor carga de responsabilidades y de tareas para lograr el éxito en su vida (36).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación

##### **Tipo de investigación:**

Cuantitativo: Se le llamo así porque estudio las variables numéricas. Por ello es la única que puede plantear conclusiones. Además, su objetivo es obtener los resultados por medio de la muestra de una población. Por ello, en esta investigación solo se midió la variable en estudio. Es decir, que con el cuestionario que se aplicó a los adultos se obtuvieron datos cuantificables (37).

##### **Nivel de investigación:**

Descriptivo: Se le denomino así porque solo se describieron las variables en estudio que se mencionan anteriormente, el cual ayudó a determinar el estilo de vida como determinante de la salud en los adultos del caserío Puente Piedra (38).

**Diseño de la investigación:** Diseño de una sola casilla y se relaciona con una sola variable.

**No experimental:** porque la variable solo se midió una vez y los datos que se obtuvieron de las encuestas fueron presentadas de acuerdo a lo que los adultos encuestados respondieron, es decir, en ningún momento se alteraron los datos (39).

#### 3.2. Población y muestra.

##### **Población:**

La población en estudio estuvo conformada por 320 adultos del caserío Puente Piedra - San Miguel De El Faique.

##### **Muestra:**

Se calculo la muestra mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniéndose una muestra de 113 adultos (anexo 5).

##### **Unidad de análisis:**

Cada adulto del caserío Puente Piedra- San Miguel De El Faique – Piura, 2024 y que formo parte de la muestra y sobre todo respondió a los criterios de investigación.

##### **Criterios de inclusión:**

- Adultos que estuvieron aptos en participar en la investigación a través del consentimiento informado.
- Adultos que tuvieron disponibilidad de participar en la investigación y que vivan más de un año en el caserío Puente Piedra.

**Criterios de exclusión:**

- Adulto (a) que presentaron alguna enfermedad.
- Adultos (a) que presentaron problemas de comunicación.
- Adultos (a) que presentaron problemas psicológicos. ´

### 3.3. Operacionalización de la variable

**Tabla 1: OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE**

| Variables   | Definición operacional | Dimensiones                          | Indicadores                    | Escala de mediación | Criterios de evaluación  |
|---|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------|--|
| <p><b>Estilos de vida</b></p> <p>El estilo de vida saludable es un conjunto de actitudes y comportamientos que la persona adopta y desarrolla de forma colectiva o individual, además se relaciona con todas las cosas que hacen sentir bien a la persona, pero sin realizar cosas que sean perjudiciales para su salud (40).</p> |                        | Determinantes de los estilos de vida | Hábito de fumar                | Escala nominal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si fumo diariamente</li> <li>• Si fumo, pero no diariamente</li> <li>• No fumo actualmente, pero he fumado antes</li> <li>• No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual</li> </ul> |
|   |                        |                                      | Consumo de bebidas alcohólicas | Escala nominal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> <li>• Dos a tres veces por semana</li> <li>• Una vez a la semana</li> <li>• Una vez al mes</li> <li>• Ocasionalmente</li> <li>• No consume</li> </ul>                     |
|   |                        |                                      | Horas de descanso              | Escala nominal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 6 a 8 horas</li> <li>• De 8 a 10 horas</li> <li>• De 10 a 12 horas</li> </ul>  |
|   |                        |                                      | Frecuencia en que se bañan     | Es cala nominal     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diariamente</li> <li>• 4 veces a la semana</li> <li>• No se baña</li> </ul>   |

**Continua.....**

|  |  |  |  |                |  |
|--|--|--|--|----------------|--|
|  |  |  | Actividad física   | Escala nominal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Deporte</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• No realiza</li> </ul>   |
|  |  |  | Actividad física en las dos últimas semanas durante más de 20 minutos. | Escala nominal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Gimnasia suave</li> <li>• Juegos con poco esfuerzo</li> <li>• Correr</li> <li>• Deporte</li> <li>• Ninguna</li> </ul>                        |
|  |  |  | Dieta  | Escala nominal | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> <li>• 3 o más veces a la semana</li> <li>• 1 o 2 veces a la semana</li> <li>• Menos de una vez a la semana</li> <li>• Nunca o casi nunca</li> </ul> |

### **3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **Técnicas:**

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos en este estudio fueron la encuesta y la observación porque el instrumento se aplicó de manera presencial, es decir que se fue encuestando casa por casa. Se aplicó la encuesta de acuerdo a los horarios en que el adulto disponía y en todo momento se cumplieron los aspectos éticos.

La entrevista es una técnica muy útil que permite acceder a datos reales, además, se utiliza en las diferentes investigaciones porque permite dialogar de manera formal entre una o más personas. En este caso esta técnica se puso en práctica al momento que se empezó con la recopilación de datos de los adultos que decidieron participar en dicha investigación (41)

La observación consiste en observar detenidamente los hechos o casos que están sucediendo y de esa manera registrarlas para su respectivo análisis, a la vez, es una forma discreta y sencilla de inspeccionar datos sin tener que depender de un intermediario, ya que, es elemental en cualquier proceso de investigación, porque el investigador se guía de ella para obtener la mayor cantidad de datos (42).

#### **Instrumento:**

##### **Determinantes de la salud**

El instrumento a utilizar forma parte del cuestionario de la línea de investigación sobre los determinantes de la salud elaborado por investigadora de línea de investigación la Dra. Adriana Vilches Reyes de la Universidad ULADECH. y consta de 15 ítems que está dividida en 2 partes (Ver anexo N°2).

- Identidad: Se obtendrá las iniciales o seudónimo del adulto entrevistado
- Los determinantes de la salud de los estilos de vida de los adolescentes: hábitos personales (tabaquismo, alcoholismo, actividad física, horas de sueño, frecuencia de baño) y alimentos que consumen.

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

##### **Evaluación cualitativa**

Fue creada en reuniones de trabajo, a través de la consulta a personas del área de salud que actuaron como jueces, con el objetivo de evaluar la propuesta del cuestionario sobre: Determinantes de la salud. Este fue elaborado por la Dra. Vilchez Reyes María Adriana, directora de la presente línea de investigación. En el transcurso que se fueron realizando se brindó a los participantes como jueces en la información respecto a la matriz de

Operacionalización de la variable, la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones. Después cada participante manifestó las observaciones realizadas, las cuales permitieron ejecutar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuesta relacionadas a los determinantes de la salud.

### **Evaluación cuantitativa**

**Validez de contenido:** Se determinó las calificaciones por medio de criterio de expertos, días en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efecto de este análisis, para la evaluación de validez se utilizó la forma de V de Aiken (penfiel y Giacobbi, 2004).

X: Es la medida de las calificaciones de los jueces en la muestra

L: Es la calificación más baja posible

K: Es el rango de los valores posibles

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

El coeficiente V. de Aiken total es 0,998, este valor indica que el instrumento es válido para recolectar información respecto a los determinantes de la salud en adultos de 60 a más años de edad en el Perú (Anexo 3)

### **Confiabilidad Inter evaluador**

Se aplicó el cuestionario a las adolescentes por distintos investigadores el mismodía de la entrevista, permitiendo que ver que no hay algún cambio. Y se llevara a cabo por un pequeño grupo de 15 adultas.

A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad Inter evaluador.

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

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

- Se solicitó el permiso al teniente gobernador del caserío Puente Piedra para Adquirir el padrón de los adultos que habitan en dicho caserío.
- Se hizo un recorrido de la zona.
- Se coordinó con los adultos del caserío Puente Piedra para saber el día en el que estarán disponibles y aptos para responder el cuestionario o ver de qué forma realizarla.

- Se informó y se pidió firmar el consentimiento informado a todos adultos que deseen participar en el estudio. Por ello, se les hizo de conocimiento que los datos recolectados y resultados que se obtengan mediante su participación serán totalmente confidenciales.
- El instrumento se aplicó en un tiempo determinado de 20 minutos.

### **Análisis y procesamiento de datos**

Terminada la recolección de información, estos fueron procesados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos de software PASW Statistes versión 18.0 para hacer su respectivo procesamiento, luego se procedió a la elaboración de tablas de distribución de frecuencia absoluta y relativas porcentuales y sus respectivos gráficos estadísticos.

### **3.6. Aspectos éticos**

En toda la investigación científica a desarrollar se respetaron y se pusieron en práctica todos los principios éticos que rigen la actividad investigativa y que se encuentran descritos en el reglamento de integridad científica de investigación versión 001 de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, actualizado por Consejo Universitario con Resolución N°0277- 2024-CU-ULADECH Católica, de fecha 14 de marzo del 2024 (43).

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes :** En toda la investigación se evitó inconvenientes, logrando así que los participantes se sientan seguros, por ello, se protegió su dignidad, identidad, diversidad socio cultural, confidencialidad, privacidad, creencia y religión de los adultos del caserío Puente Piedra y se les explicó de manera clara el cuestionario, asimismo en todo momento se protegieron sus derechos fundamentales de los adultos que en el momento se encontraron en situación de vulnerabilidad.

**Cuidado del medio ambiente:** En toda la investigación se respetó el entorno físico del adulto sobre todo se protegió las especies preservando la biodiversidad y la naturaleza.

**Libre participación por propia voluntad:** A todos los adultos que participaron en la investigación se les informó sobre los propósitos y fines de la investigación donde ellos mismos tuvieron la libertad de elegir si participar en ella o no, ya que todo fue por voluntad propia. En toda la investigación se tomó en cuenta la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; en el cual los adultos como sujetos permitieron el uso de la información para los fines específicos establecidos en el proyecto.

**Beneficencia y no-maleficencia:** Durante la investigación y con los hallazgos encontrados se aseguró el cuidado de la vida y el bienestar de los adultos que participaron en la investigación. En ese sentido, se respondió a todas las dudas que se presentaron al momento de llenar del cuestionario, sobre todo se cumplió con las generales: no causar daño y maximizar los beneficios.

**Integridad y honestidad:** Se evitó el engaño en todos los aspectos de la investigación; Por ello, se evaluó y se declararon los daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a aquellos adultos que participaron en la investigación. Asimismo, se procedió con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes y datos. Además, se garantizó la veracidad en todo el proceso de investigación, desde la formulación, desarrollo, análisis, y comunicación de los resultados.

**Justicia:** En este principio se impuso la justicia y el bien común antes que el interés personal. Asimismo, se ejerció un juicio razonable y se aseguró que las limitaciones de su conocimiento o capacidades, o sesgos, no den lugar a prácticas injustas. Ya que toda investigadora tiene la obligación de tratar equitativamente a todos los adultos que participen en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación (36).

#### IV. RESULTADO

##### 4.1. Resultados

TABLA 2

**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_ SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_ PIURA, 2024**

| <b>Actualmente fuma</b>  | <b>n°</b> | <b>%</b> |
|--|-----------|----------|
| Si fumo, diariamente   | 0         | 0,0      |
| Si fumo, pero no diariamente   | 2         | 2,0      |
| No fumo actualmente, pero he fumado antes  | 7         | 6,0      |
| No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual   | 104       | 92,0     |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas</b>                                      | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Diario   | 0         | 0,0      |
| Dos a tres veces por semana  | 0         | 0,0      |
| Una vez a la semana  | 9         | 8,0      |
| Una vez al mes   | 11        | 10,0     |
| Ocasionalmente   | 62        | 55,0     |
| No consume   | 31        | 27,0     |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>N° De horas que duerme</b>  | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| 6 a 8 horas  | 95        | 84,0     |
| 8 a 10 horas   | 13        | 11,0     |
| 10 a 12 horas  | 24        | 21,0     |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>Frecuencia con que se baña</b>  | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Diariamente  | 66        | 58,0     |
| 4 veces a la semana  | 47        | 42,0     |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>Se realiza algún examen médico periódico, en un establecimiento de salud</b>          | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Si   | 84        | 74,0     |
| No   | 29        | 26,0     |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>En su tiempo libre realiza alguna actividad física</b>                                | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Camina   | 88        | 78,0     |
| Deporte  | 25        | 22,0     |
| Gimnasia   | 0         | 0,0      |
| No realiza   | 0         | 0,0      |
| Total  | 113       | 100,0    |
| <b>En las dos últimas semanas que actividad física realizo durante mas de 20 minutos</b> | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Caminar  | 88        | 78,0     |
| Gimnasia   | 0         | 0,0      |
| Juegos con poco esfuerzo   | 0         | 0,0      |
| Correr   | 0         | 0,0      |
| Deporte  | 25        | 22,0     |
| Ninguna  | 0         | 0,0      |
| Total  | 113       | 100,0    |

TABLA 2

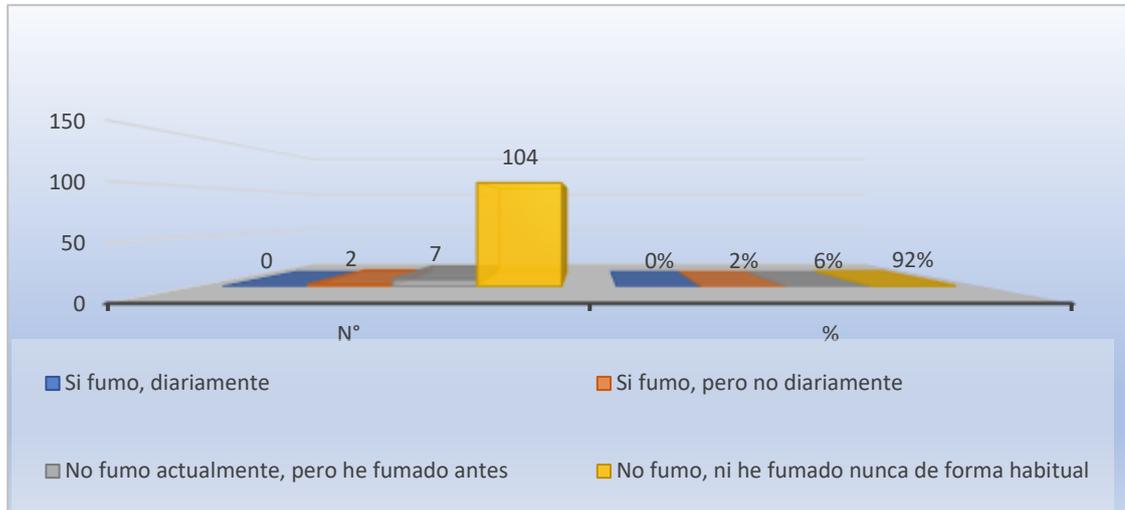
**ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE SALUD EN ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**

| Alimentos que consume                  | Diario |     | 3 o más veces a la semana |     | 1 o más v a la semana |     | Menos de una vez a la semana |     | Nunca o casi nunca |     | Total |     |
|--|--------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|-----|------------------------------|-----|--------------------|-----|-------|-----|
|  | n      | %   | n                         | %   | n                     | %   | n                            | %   | n                  | %   | n     | %   |
| <b>Fruta</b>                           | 17     | 15% | 39                        | 35% | 49                    | 43% | 8                            | 7%  | 0                  | 0%  | 113   | 100 |
| <b>Carne (pollo, res, cerdo, etc.)</b> | 23     | 20% | 29                        | 26% | 53                    | 47% | 8                            | 7%  | 0                  | 0%  | 113   | 100 |
| <b>Huevos</b>                          | 22     | 19% | 25                        | 22% | 48                    | 42% | 18                           | 16% | 0                  | 0%  | 113   | 100 |
| <b>Pescado</b>                         | 15     | 13% | 25                        | 22% | 43                    | 38% | 28                           | 25% | 2                  | 2%  | 113   | 100 |
| <b>Fideos, arroz, papa.</b>            | 95     | 84% | 8                         | 7%  | 6                     | 5%  | 4                            | 4%  | 0                  | 0%  | 113   | 100 |
| <b>Panes cereales</b>                  | 26     | 23% | 20                        | 18% | 47                    | 42% | 19                           | 17% | 1                  | 1%  | 113   | 100 |
| <b>Verduras y hortalizas</b>           | 23     | 20% | 44                        | 39% | 35                    | 31% | 11                           | 10% | 0                  | 0%  | 113   | 100 |
| <b>Legumbres</b>                       | 38     | 34% | 22                        | 19% | 46                    | 41% | 6                            | 5%  | 1                  | 1%  | 113   | 100 |
| <b>Embutidos, enlatados</b>            | 4      | 4%  | 17                        | 15% | 56                    | 50% | 34                           | 30% | 2                  | 2%  | 113   | 100 |
| <b>Lácteos</b>                         | 0      | 0%  | 19                        | 17% | 52                    | 46% | 35                           | 31% | 7                  | 6%  | 113   | 100 |
| <b>Dulces, gaseosas</b>                | 3      | 3%  | 6                         | 5%  | 37                    | 33% | 50                           | 44% | 17                 | 15% | 113   | 100 |
| <b>Refrescos con azúcar</b>            | 2      | 2%  | 14                        | 12% | 26                    | 23% | 39                           | 35% | 32                 | 28% | 113   | 100 |
| <b>Frituras</b>                        | 10     | 9%  | 22                        | 19% | 70                    | 62% | 9                            | 8%  | 2                  | 2%  | 113   | 100 |

**Fuente:** Cuestionario sobre determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado en adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

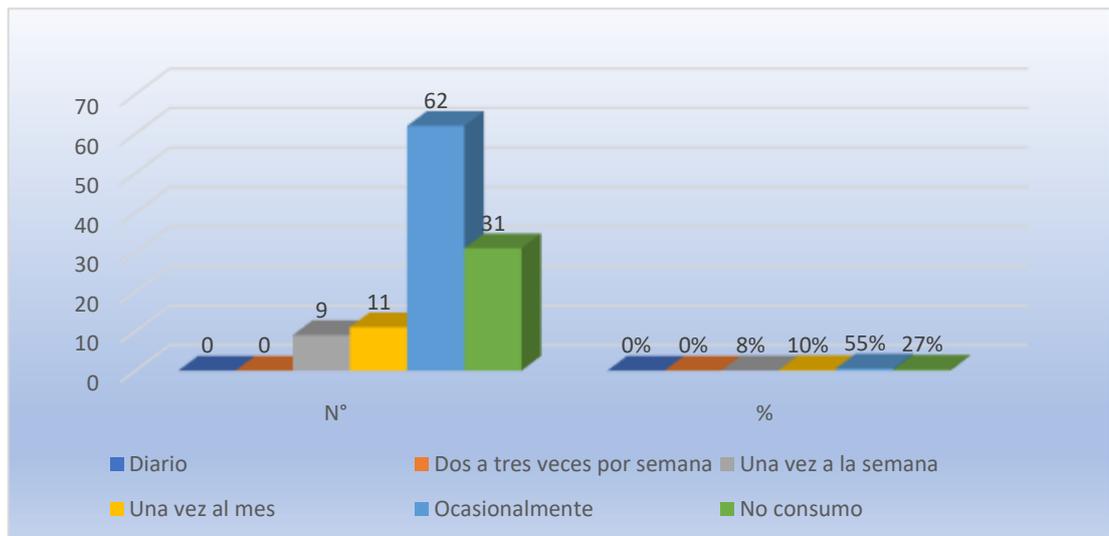
**FIGURAS DE LA TABLA 2**

**FIGURA 1: SEGÚN HABITO DE FUMAR DE LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



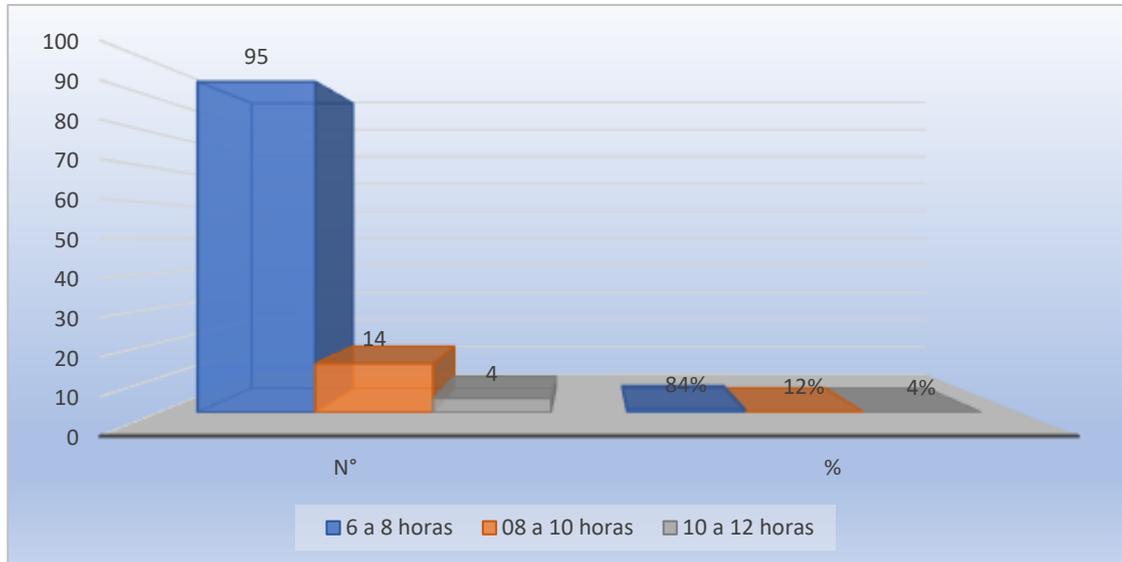
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGURA 2: SEGÚN FRECUENCIA CON QUÉ INGIEREN BEBIDAS ALCOHOLICAS LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



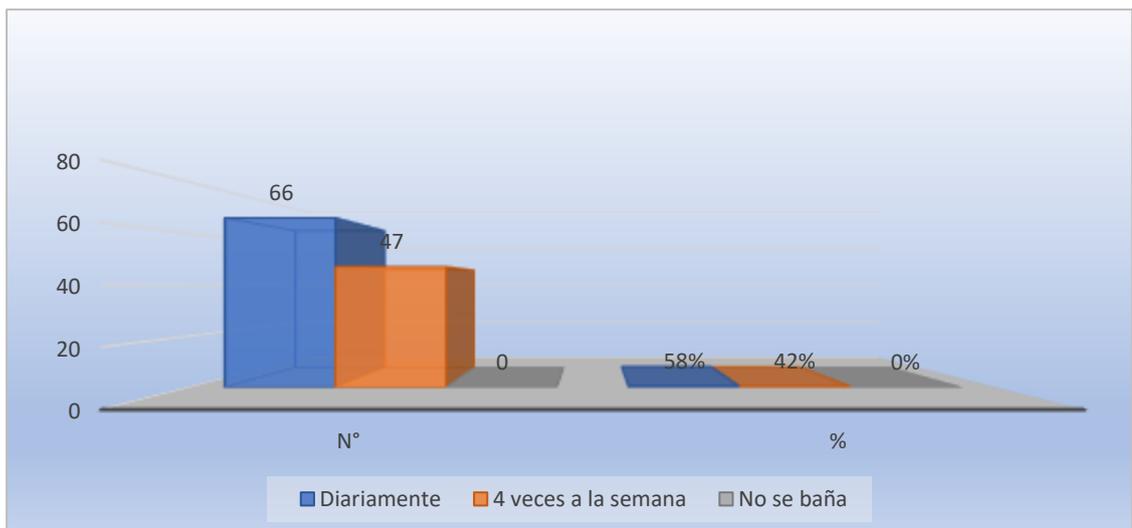
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGURA 3: SEGÚN NÚMERO DE HORAS QUE DUERMEN LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



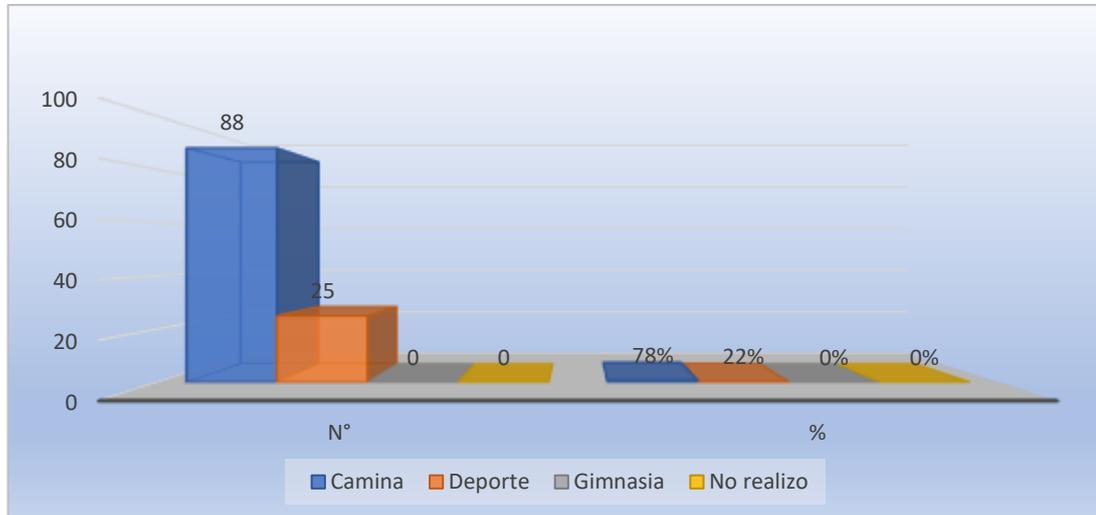
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGURA 4: SEGÚN FRECUENCIA CON LA QUE SE BAÑAN LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



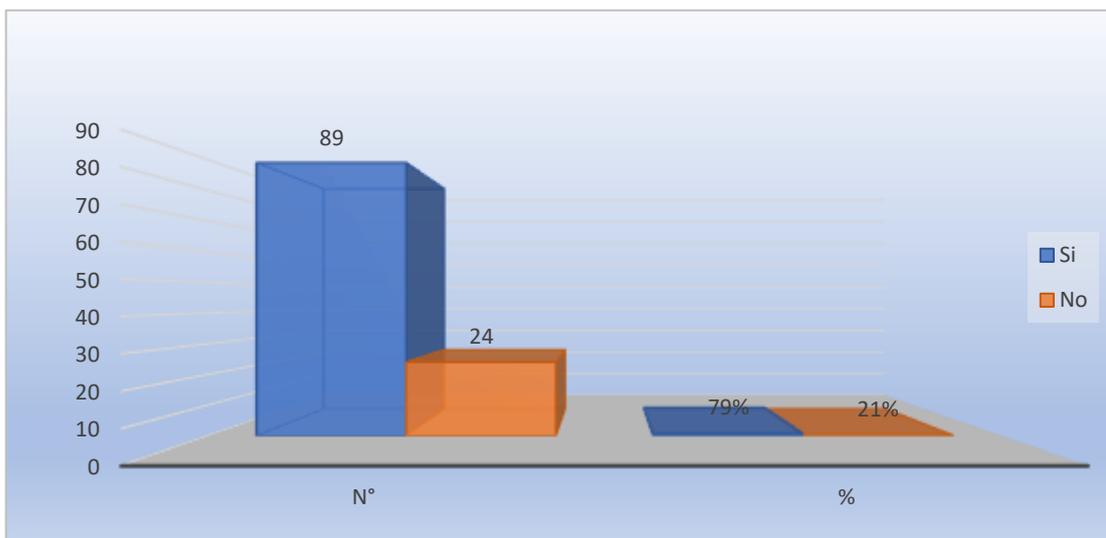
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura,

**FIGURA 5: SEGÚN EXAMEN MEDICO PERIODICO EN UN ESTABLECIIENTO DE SAUD DE LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



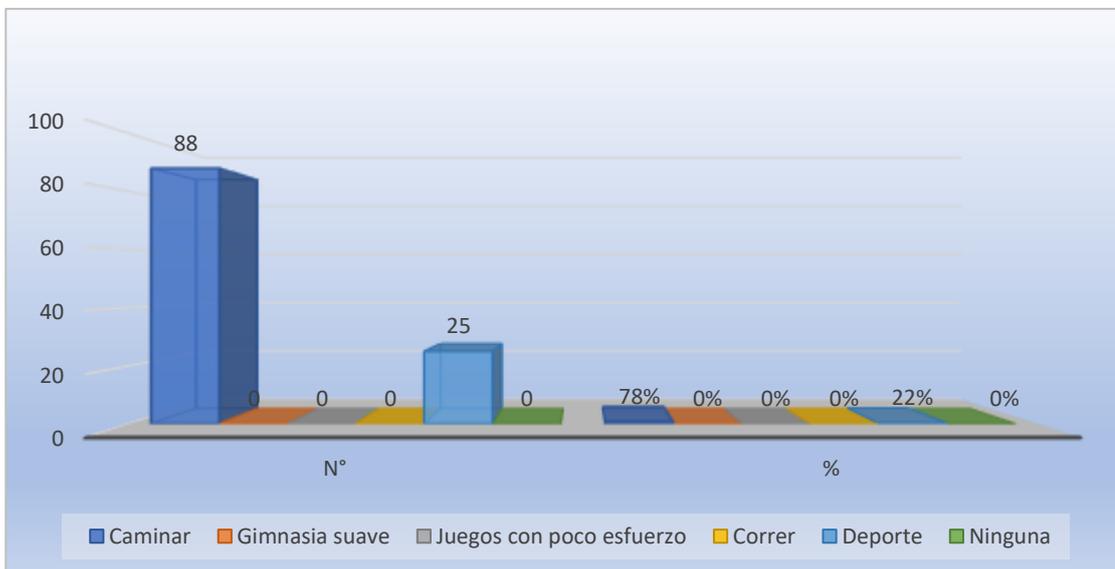
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGURA 6: SEGUN ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZAN EN SU TIEMPO LIBRE LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



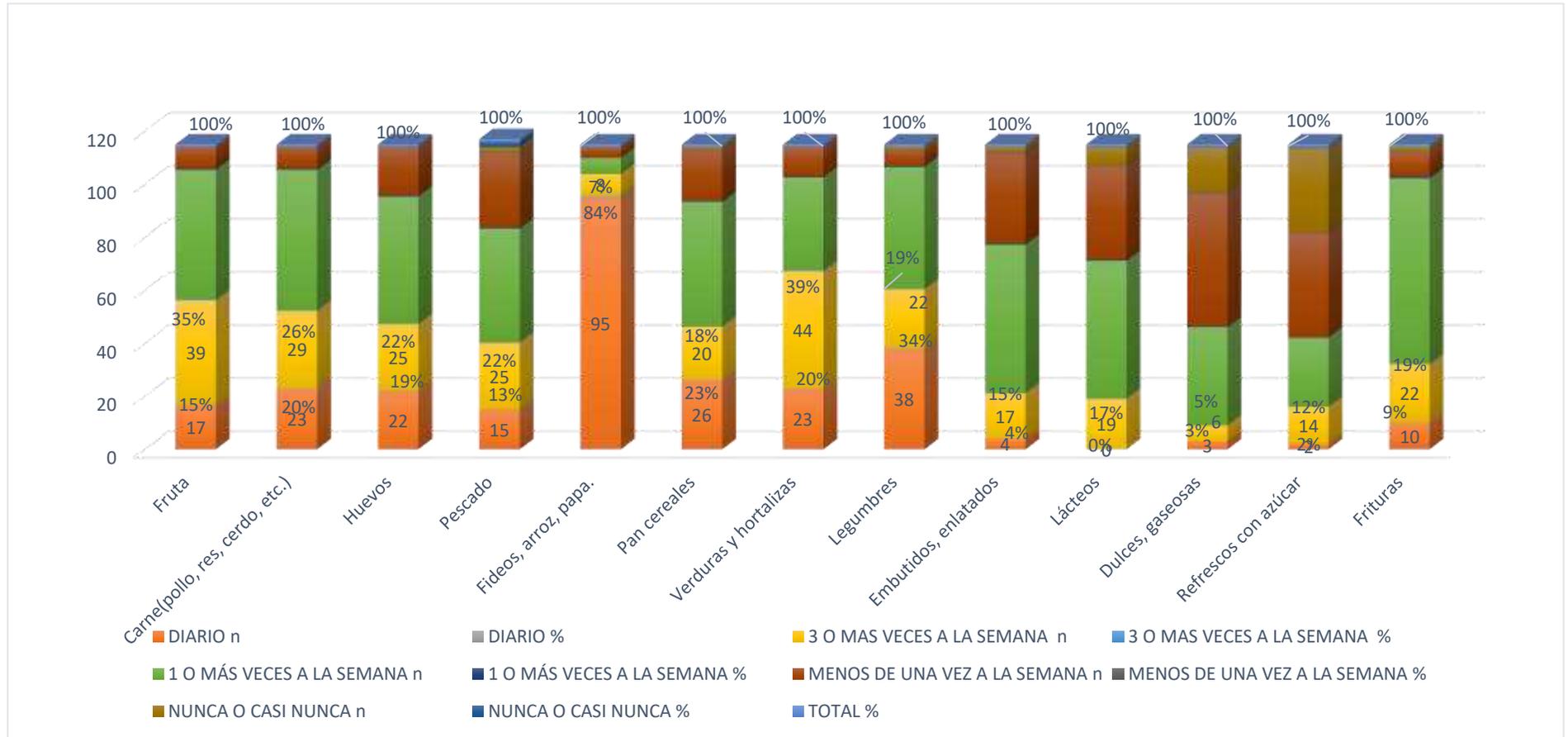
**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGURA 7: SEGÚN LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS QUE REALIZARON ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE MÁS DE 20 MINUTOS LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

**FIGUR 8: SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ADULTOS DEL CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**



**Fuente:** Cuestionario de determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado a los adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024

## V. DISCUSION

**Tabla 2: Tabla 2:** Del 100% (113) adultos del Caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024, el 92,0% (104) no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual, el 56,0% (63) consumen bebidas alcohólicas en ocasiones, el 84% (95) duerme de 6 a 8 horas, el 58,0% (66) se bañan diariamente, el 74,0% (84) si realizan examen médico periódico, el 78,0% (88) realizan actividad física y caminaron más de 20 minutos en las últimas dos semanas, el 84% (95) consume fideos, arroz y papas a diario, el 50% (56) consume embutidos y enlatados, el 62% (70) consume frituras 1 o más veces a la semana.

En los resultados encontrados en la investigación respecto al sexo y la edad de los adultos del caserío puente Piedra, se encontró que más de la mitad son adultos maduros, de los cuales la mayoría son de sexo femenino. Si comparamos los resultados que se han obtenido, con el estudio de Yovera L, (44) con su tesis “Determinantes biosocioeconmicos y estilos de vida, realizado en Sullana en el año 2023, Donde concluyo que el 63,36% son de sexo femenino. Del mismo modo, en una realidad diferente con el estudio realizado por Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K, (14), en Brasil en el año 2021, en el cual el el 60% de los adultos encuestados son de sexo femenino, de 20 a 25 años. Otra investigación realizada por Sosa Y, (45) en ciudad de Catacaos con su tesis “Determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida”, realizado en el año 2021, concluyó, que más de la mitad (56%) son de sexo femenino; menos de la mitad (47%) son adultos maduros.

Según la Organización Mundial de la salud (46), define al sexo como aquellas características biológicas y fisiológicas que diferencian a un hombre de una mujer y en lo que es edad la define como como aquel lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta un momento específico.

Por lo tanto, al analizar este resultado, en el cual se han encontrado más mujeres y adultos maduros, esto puede deberse a que en esta comunidad los hombres mayormente son los que se encargan de trabajar y conseguir el sustento para su familia y las mujeres son las que se quedan al cuidado del hogar, los jóvenes por su parte salen para cumplir con sus estudios y los mayores por su parte se les dificulta poder participar de los estudios realizados, por lo cual al aplicar el instrumento se ha encontrado este resultado.

Estos resultados también se sustentan con el informe presentado por el INEI en el año 2023 en el cual menciona que la población adulta a nivel nacional está conformada por

una mayor cantidad de mujeres que varones, de igual forma menciona que la proporción de personas adultas ha ido incrementando debido a la alta tasa de natalidad en décadas pasadas. Esta realidad es la que se ha observado en los resultados del presente estudio (46).

Asimismo, se encontraron resultados con respecto a grado de intrusión, ingreso económico y ocupación de los adultos, en el cual se encontró que menos de la mitad tiene secundaria completa /incompleta, la mitad tiene un ingreso económico de 700 a 1000 nuevos soles y la mayoría tiene un trabajo eventual.

Si comparamos los resultados que se han obtenido con el estudio de A, Taipehuaman N, (19) en el cual presento resultados similares en su tesis “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional” realizado en Lima en el año 2023, donde el (64,1%) tiene como grado de instrucción secundaria completa/incompleta. Otro estudio que también difiere con los datos encontrados es de Lostaunau R, (47) con trabajo “determinantes biosocioeconomicos y estilo de vida”, realizada en la ciudad de Pomabamba-Ancash en el año 2021, donde concluyo que según el grado instrucción el 48 % superior universitaria completa e incompleta, 80 % tienen ingreso económico menor de 930.

Sin embargo, la educación cumple un rol importante en la vida del adulto, más que todo porque le permite participar no solo en el mundo del trabajo, sino en la sociedad. además, los ayuda a que sea más eficiente y puedan aprovechar las oportunidades que se les presentan en la vida, va a poder brindarle a su familia una mejor calidad de vida, relaciones sociales y de la ciudad que lo rodea, es decir, la educación superior es importante, porque va a permitir al adulto a encontrar mejores oportunidades, a la vez adquirir nuevas destrezas y habilidades que la sociedad lo exige (48). En cuanto al ingreso económico Silvestre F, (49), lo define como un factor que cumple un rol fundamental en la vida del adulto o cualquier persona, ya que por medio de los ingresos mensuales que reciba esta persona podrá satisfacer sus necesidades y la de su familia.

Por lo tanto, al analizar estos resultados obtenidos en la investigación realizada a los adultos de Puente Piedra, se ha encontrado que, así como hay adultos que tienen secundaria completa, también hay una cantidad significativa que solo tienen estudios primarios. Esto se debe a las limitaciones económicas, las actitudes machistas, limita a las mujeres a no seguir con sus estudios superiores, el cual es preocupante porque aquellos adultos no tienen las mismas oportunidades que las personas que si tienen estudios universitarios. En cuanto al ingreso económico y ocupación, también es preocupante

porque la mayoría de estos adultos tienen un trabajo eventual, ya que según ellos refieren que no tuvieron la oportunidad de seguir con sus estudios debido a que tenían varios hermanos y el dinero solo bastaba para la comida, en el caso de las mujeres refieren que se dedicaban a cuidar a sus hermanos por lo que ya no fue posible estudiar.

Estos resultados también se sustentan con el estudio del equipo de investigadores de la URV, en el año 2021, en el cual menciona que las personas con bajos recursos económicos son los que tienen mayor probabilidad de adoptar estilos de vida no saludables y realizar menos actividad física, ya que se ha evidenciado que las mujeres son las que comen más sano, pero realizan menos actividad física (50) Lo cual se demuestra con lo dicho por Dahlgren y Whitehead, donde mencionan que las personas con una situación económica desfavorable tienden a exhibir una mayor prevalencia de factores de comportamiento, como el tabaquismo y la mala alimentación. También se enfrentan a mayores barreras financieras a la elección de un estilo de vida saludable.

Además, otro informe del INEI menciona que el ingreso económico familiar en el Perú es de 930 nuevos soles, que si comparamos con los ingresos que tienen estos adultos es mucho más deficiente y no tienen opción a tener una buena calidad de vida, ya que ese ingreso que tienen es debido al trabajo eventual que tiene cada uno de ellos, y lo poco que ganan no es suficiente para el sustento de su familia, es que por razón no todos cuentan con las oportunidades de educarse profesionalmente. Además, un ingreso económico alto es fundamental para las familias peruanas, ya que de allí sirve para cubrir las necesidades como: la alimentación, vestido, vivienda y servicios básicos (50).

Los resultados de la investigación en el caserío Puente Piedra revelan un perfil demográfico específico de la población adulta, con una mayoría de adultos maduros y de sexo femenino. Estos hallazgos tienen implicancias importantes para el diseño de intervenciones y programas de salud específicos para este grupo demográfico. Dado que la mayoría tiene un nivel educativo de secundaria incompleta o completa y un ingreso económico de 700 a 1000 nuevos soles, se puede inferir que podrían requerir programas de educación y promoción de la salud adaptados a este nivel educativo y a sus posibilidades económicas. Además, la prevalencia de trabajos eventuales sugiere la necesidad de intervenciones que aborden la inestabilidad laboral y sus posibles impactos en la salud y el bienestar de esta población. Es decir, sería importante desarrollar estrategias de salud pública que se adapten a las características específicas de la población adulta, con el fin de promover una mejor calidad de vida y bienestar general.

Si comparamos los resultados que se han obtenido, con el estudio de Córdova K, (20) en el cual presento resultados similares en su tesis sobre “determinantes de la salud de la persona adulta” realizado en el Distrito de Yamango en el año 2020, donde más de la mitad consume bebidas alcohólicas en ocasiones (54,3%), menos de la mitad no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual (42,7%). Si comparamos con una realidad diferente, con el estudio realizado por Azua M, Arteaga A, Jaramillo A, (12) realizado en Ecuador en el año 2023, en el cual el 78% de adultos no consume bebidas alcohólicas y solo 18% consume tabaco.

En esta realidad existente que tenemos en el caserío de Puente Piedra, existen los adultos que ante la entrevista ellos refirieron no consumir, pero se ha aplicado el instrumento consecutivamente y se ha visitado el caserío en estudio en el cual se ha podido evidenciar que muchos de estos adultos por sus mitos, religión o vergüenza no dan la información real en cuento al consumo de alcohol y tabaco.

Según la referencia de la Organización Mundial de la Salud (51) el fumar tabaco en exceso tiene numerosos efectos negativos para la salud, tanto para el fumador como para aquellas personas que lo rodean, ya que puede llegar a dañar los pulmones, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias como la bronquitis, cáncer al pulmón, enfermedades del corazón, también puede llegar a afectar a otros órganos del cuerpo, como el hígado, los riñones. Asimismo, Hinojosa M, explica que el consumo de estas sustancias afecta la vida personal, familiar, laboral y social, ya que es, un factor de riesgo para contraer más de 200 enfermedades en las cuales están incluidas: diabetes, cáncer, enfermedades del hígado, entre otros (52).

Por lo que, al analizar estos resultados, se evidenció que así como hay adultos que ingieren bebidas alcohólicas, también hay una cierta cantidad que no lo consume y otros que lo consumen una vez al mes, esto se debe a que mayormente son los hombres los que consumen esta bebida, ya que según lo que ellos han referido al momento que se les hizo la entrevista es que consumen bebidas alcohólicas en eventos como: fiestas patronales, cumpleaños y ocasionalmente, pero de una u otra forma repercuten en la salud, sobre todo porque hay adultos que lo ingieren todos los fines de semana.

Estos resultados encontrados se sustentan con el informe presentado por el Minsa en el año 2022 en el cual menciona que el fumar tabaco provoca que cada año mueran más de 8 millones de personas en todo el mundo, de los cuales 9 de cada 10 casos de cáncer de pulmón se da en hombres y 8 de cada 10 casos en mujeres (53). Asimismo, en otro

informe realizado en el año 2023 a diferentes establecimientos de salud donde encontró que, en lo que va del año se ha atendieron a más de 39 488 casos de trastornos por consumo de alcohol, siendo así que, del total, el 76% son varones y el 24% son mujeres, de tal manera que los lugares que presentaron mayor número de casos como es el caso del Cusco, La libertad, Junín y Piura (54).

Del mismo modo, en cuanto a las horas que duermen los adultos del caserío Puente Piedra, se encontró que la mayoría duerme de 6 a 8 horas, más de la mitad se baña diariamente y la mayoría se realiza exámenes médicos periódicos. Si comparamos los resultados obtenidos con lo obtenido por Cansino M, (15) en el cual presento datos similares en su tesis “determinantes de la salud y estilo de vida” realizado en Lima, en el año 2021, donde la mayoría de adultos duerme de 6 a 8 horas. Del mismo modo, en una realidad diferente con el estudio realizado por Chunga S, (23) en Nuevo Pedregal en el año 2023 en el cual más de la mitad de adultos duermen de 8 a 10 horas, la mayoría se baña diariamente y se han realizado examen médico periódico.

Sin embargo, Tejin E, (55) define al sueño como un proceso biológico complejo, ya que, mientras el adulto duerma las horas indicadas su cerebro y tu cuerpo tendrán un buen funcionamiento, Además, está asociado a enfermedades como: la hipertensión, ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares, obesidad, diabetes, depresión e incluso ansiedad, entre otros. Por ello, dormir cuatro horas durante tres días seguidos mata las células del cerebro, si pasas 24 horas sin dormir el cerebro sufre consecuencias. Porque al no descansar, será incapaz de limpiar las proteínas que forman las placas que causan la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Por otra parte, una ducha o un baño ayuda a mantener el cuerpo limpio, eliminar bacterias. Por esta razón, se recomienda a aquellas personas que realizan actividad física, o trabajos forzados como es el caso de los adultos de Puente Piedra que se dedican a sus cultivos en el campo, tomar un baño a diario, porque de esa manera estarían eliminando bacterias que se producen con la sudoración (56).

Así mismo, Andrade M (57) refiere que realizarse los exámenes médicos periódicos, es primordial porque permite identificar de manera detallada, las posibles alteraciones temporales, permanentes o graves del estado de salud de la persona. Además, permite saber cómo se encuentra su estado de salud, ayuda a detectar enfermedades que muchas veces son asintomáticas y no son fáciles de percibir. Por ello si se quiere evitar o detectar a tiempo problemas de salud se deben realizar exámenes como: hemograma, examen de glucosa, análisis de orina, electrocardiograma, ya que esto va a permitir cuidar la salud.

En el caso de los adultos en estudio, la mayoría cuenta con un seguro (SIS), pero muy poco se van a atenderse y mayormente utilizan su seguro en alguna emergencia.

Por lo tanto, al analizar el resultado obtenido en la investigación realizada a los adultos de Puente Piedra, se evidencia que, así como hay adultos que duermen menos horas también que duermen mas horas, esto se debe a que estos adultos por motivo de que trabajan en el campo y llegan muy cansados y según lo que ellos refieren que mayormente se acuestan a las 8 de la noche y se levantan a las 4. En cuanto al baño hay cantidad significativa que lo realiza 4 veces a la semana, la razón es que los adultos mayores no lo realizan a diario porque temen a enfermarse de las vías respiratorias, debido al cambio de clima. En cuanto a los exámenes médicos si es preocupante, ya que hay cierta cantidad de adultos que no realiza, lo que ellos refieren es que solo van cuando presentan molestias, en los mayores la realidad es distinta porque debido a que queda lejos se les dificulta ir y solo van cuando la promotora de pensión 65 los cita.

Estos resultados se sustentan con el informe encontrado por Smerlling R, en la ciudad de Chile en el año 2023, menciona que el adulto si se puede bañar a diario. Sino que se debe tener cuidado con los productos que se utilizan al momento de ducharse, ya que muchas personas acostumbran a usar una serie de productos como: jabones, champú, geles, entre otros. Estos pueden causar irritación en la piel, infecciones incluso hasta alergias. Lo que el autor busca con esta investigación es que los adultos comprendan que no es necesario el uso excesivo de productos al momento de realizarse el baño, ya que estos pueden llegar a causar daños a la piel (58).

En los resultados encontrado en la investigación realizada a los Adultos de Puente Piedra, respecto a la actividad física se encontró que la mayoría si realiza actividad física y caminaron en las dos ultimas semanas caminaron mas de 20 minutos. Si comparamos los resultados con el estudio de Yaulema L, Parreño A, Ríos P, (10), en el cual se encontraron resultados similares en su tesis “Estilos de vida de los adultos mayores” realizado en Ecuador en el año 2023, donde el 94,22% realizan actividades físicas menos de 2 veces por semana. Otra investigación realizada por Marcos A, (14) en la ciudad de Piura donde elaboro su tesis de “determinantes de la salud en adultos” en el año 2023, concluyó que la mayoría de adultos no realiza actividad física.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (59). Define a la actividad física como cualquier movimiento corporal incluso lo podemos realizar en tiempo de ocio y es fundamental en la edad adulta, porque de esa manera se estaría previniendo o retrasando

diversos problemas de salud que se pueden ir presentado en el transcurso de los años. Además, la OMS en su informe publicado en el año 2022 indica que, más de la cuarta parte de población adulta a nivel mundial no alcanza un nivel suficiente de actividad física, además, son alrededor de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres que no se realizan actividad física.

Por lo tanto, al analizar este resultado obtenido de los adultos de Puente Piedra, se encontró que hay cantidad significativa de adultos que realizan como actividad física caminar, pero también hay adultos que realizan deporte. Esto se debe a que muchos de ellos realizan diferentes trabajos que están muy distanciados a sus hogares, por lo que tienen que caminar por horas para llegar a su destino, en el caso de las mujeres al momento que realizan sus quehaceres en el hogar hacen una serie movimientos, en el caso de los adultos jóvenes juegan futbol en sus tardes libres en las canchas deportivas que hay en dicho caserío.

Estos resultados encontrados también se sustentan con el informe presentado por el Minsa en el año 2023, menciona que solo el 26% adultos peruanos realiza actividad física, por lo que recomienda realizarla para evitar el sedentarismo y la obesidad en la población, a la vez, refiere que en la edad adulta lo recomendable es realizar de 150 minutos a la semana, es decir, 60 minutos al día, de esa manera se podrá prevenir enfermedades no transmisibles como: la diabetes, hipertensión, enfermedades renales, cardiopatías, problemas isquémicos, obesidad y sobrepeso (60).

Respecto a la frecuencia del consumo de alimentos de los adultos del caserío Puente Piedra, casi la totalidad consume fideos, arroz, papa a diario, la mayoría consume frituras de 1 o más veces a la semana y la mitad consume embutidos y enlatados.

Se encontraron estudios similares realizados por Viera L, (22), con su investigación “Determinantes de la salud del adulto. Realizado en Piura en el año 2020 donde el 46,45% consume fideos, arroz, papas diariamente; el 16,45% consumen embutidos y enlatados diariamente. Si comparamos con la realidad de Ecuador, donde Poveda C, et al, (13) con su trabajo de Practicas alimentarias y estilos de vida, realizado en el año 2021, encontró datos que se difieren con los resultados, en el cual la mayoría no consume productos lácteos.

Así mismo se encontraron resultados que difieren con el estudio de Ruiz A, (17), con su tesis “Determinantes de la salud, realizado en Amazonas en el año 2021. En el cual concluyo que 54,9% consume “diario” fideos, arroz y papas. Otra investigación que

difiere con lo encontrado es de Morante E, Tovar N, (11), con su tesis estilos de vida, realizado en la ciudad de México en el año 2022, donde concluyo que más de la mitad de adultos consume legumbres (51%) y lácteos enteros (48%).

Según los expertos de Harvard mencionan que el arroz es un alimento primordial en muchas regiones del país, por ser un alimento que contiene vitaminas como: B3, B6, B1 y B5, así como también contiene hierro, magnesio, calcio y en algunas regiones consumen en las 3 comidas. Por ello, hace referencia que si una persona consume más de 5 porciones de arroz a la semana va a tener un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, Según lo que él recomienda es que el adulto debe consumir un día arroz blanco y los demás días arroz integral, es decir que se debe tener en cuenta la porción que se debe consumir, es decir, de 150 a 240 gramos de arroz a la semana, sobre en los almuerzo debes acompañarlo con vegetales, pero debes evitar combinar el arroz con otros carbohidratos como: la pasta, la papa o el plátano (61).

En cuanto a los embutidos la OMS y otras Organizaciones de la salud mencionan que el adulto debe limitar el consumo de embutidos procesados y de preferencia debe optar por unos más saludables como: el pescado, legumbres, ya que los embutidos procesados causan problemas de salud debido a que tienen cantidades altas de sal, grasas, saturadas, conservantes y colorantes, incluso puede aumentar el riesgo de enfermedades, como: el colesterol, y enfermedades del corazón y en el caso de los lácteos deben saber que estos productos contienen demasiado sodio, azúcares añadidos que los utilizan para mantener su frescura (62).

Por otra parte, las comidas fritas, tienen una gran ventaja de ser rápidas y fáciles, pero es importante que adultos conozcan las consecuencias negativas que trae para la salud. Por lo que su consumo debe ser mínimo, lo que puedes hacer para evitar su consumo es que puedes aprender a preparar de diferentes formas como: cocido y a la plancha o usar aceite de oliva. En la prelación de los alimentos han podido notar que, si freímos a una temperatura, se generan una serie de cambios en la configuración de las moléculas de los ácidos grasos y Generan inflamación, a la vez aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades como la diabetes, patologías crónicas y enfermedades cardiovasculares. Incrementa el riesgo de sobre peso y obesidad (63)

Por lo tanto, al analizar los resultados en la investigación realizada a los adultos de Puente Piedra se encontró que los adultos consumen demasiadas harinas, esto se da porque según lo que ellos refirieron en la entrevista es que el arroz es un alimento

primordial en sus desayunos y cenas incluso los adultos mayores lo consumen hasta en las tres comidas. En lo que es los embutidos la mitad de adultos lo consume porque según ellos es más rápido de preparar, con respecto a las frituras si es preocupante porque la mayoría consume alimentos fritos, en especial los jóvenes. Ya que el consumir alimentos fritos aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y los ACV.

Estos resultados se sustentan con informe presentado por Harvard en el año 2022, mención que el consumo diario de leche en la población adulta es uno de los factores que podría ser perjudicial para salud, ya que se caracterizan por ser un producto con grasas saturadas, sodio y otros elementos que con el tiempo pueden causar problemas de hipertensión y circulación (64).

Los resultados obtenidos en la investigación realizada en el caserío Puente Piedra revelan patrones interesantes en el comportamiento y hábitos de salud de los adultos, con implicancias significativas para el diseño de intervenciones de salud pública ya que, estos resultados resaltan la importancia de continuar promoviendo hábitos saludables en la comunidad, así como la necesidad de abordar específicamente el consumo ocasional de alcohol y con respecto a la calidad de la dieta, se recomienda una mejor coordinación por parte de los encargados del centro de salud para inculcar estilos de vida saludable por medio sesiones demostrativas sobre un plato saludable, las combinaciones y las cantidades adecuadas para la edad, logrando mejorar la salud y el bienestar general, de los adultos del caserío Puente Piedra.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Los resultados encontrados en la investigación resaltan que aquellos adultos no tienen hábitos de vida saludable. Se encontró que la mayoría de adultos no fuma ni ha fumado nunca de manera habitual, más de la mitad consume bebidas alcohólicas en ocasiones, casi la totalidad descansa de 6 a 8 horas, la mayoría se baña diariamente, si realizan exámenes médicos periódicos y actividad. Física regular. En cuanto a la dieta, si es preocupante porque casi la totalidad de adultos consumen harinas a diario y sobre todo consumen lo que son frituras. Estos resultados resaltan que en este caserío existe la necesidad de que se realicen programas de educación nutricional y promoción de estilos de vida saludable para que la población tenga conocimiento de ello y lo ponga en práctica.

## VII. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados obtenidos en la investigación para que a partir de ello les permita mejorar esas conductas o debilidades que no les está ayudando con respecto a su salud. Por lo tanto, en el establecimiento deben brindarse temas relacionados a estilos de vida con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios, actividad física, hábitos nocivos, ya que según los resultados encontrados aún hay una mínima cantidad de adultos que no tienen hábitos de vida saludable.
- Se recomienda al personal de salud del Tambo y gerente del CLAS Higuierón en coordinación con las autoridades del caserío Puente Piedra para que se implementen nuevas estrategias dirigidas a los adultos, a la vez asegurarse que las actividades preventivas sean claras y entendibles. Para que de esa manera el adulto enriquezca sus conocimientos sobre la alimentación que debe tener, las cantidades correctas, ingredientes correctos. Además de esa manera se estaría promocionando los estilos de vida en la edad adulta y sobre todo que los pongan en práctica.
- Realizar futuros estudios de investigación que abarquen temas sobre estilos de vida en la edad adulta. Así mismo se deben seguir realizando más estudios en este caserío porque este es un tema amplio que les va a permitir conocer costumbres y la cultura que tienen estos adultos y sobre todo va a poder garantizar una vida saludable y una mejor calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Jiménez T. Mantener estilos de vida saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas. [Documento de internet]. República de Panamá; 2022. [Consultado el 14 de abril del 2024]. Disponible en: <https://prensa.css.gob.pa/2022/02/09/mantener-estilos-de-vida-saludable-ayuda-a-prevenir-enfermedades-cronicas/>
2. Fernández N. Los mayores asesinos del mundo de la salud: Descubre los principales factores de riesgo en la mortalidad a nivel global. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: [https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/mayores-asesinos-mundo-salud-Descubre-principales-factores-riesgomortalid\\_0\\_1782422104.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/mayores-asesinos-mundo-salud-Descubre-principales-factores-riesgomortalid_0_1782422104.html)
3. Organización Panamericana de la Salud. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 15 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta#:~:text=una%20dieta%20saludable-.Informe%20ONU%3A%20131%20millones%20de%20personas%20en%20Am%20C3%A9rica%20Latina%20y,acceder%20a%20una%20dieta%20saludable&text=La%20regi%C3%B3n%20tiene%20el%20costo,de%202023%2C%20Santiago%20de%20Chile.>
4. Ámbito. Argentina quedó entre los países con peores hábitos de salud del mundo. [Documento de internet]. Argentina; 2023. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.ambito.com/lifestyle/argentina-queda-los-paises-peores-habitos-salud-del-mundo-n5757848>
5. Rodríguez D. México sedentario: sólo 39% de la población hace ejercicio con regularidad. [internet]. 2024. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2024-01-26/mexico-sedentario-solo-39-de-la-poblacion-hace-ejercicio-con-regularidad.html>
6. Agenda País. El mostrador. Un tercio de la población chilena considera que padece de sobrepeso u obesidad. [Documento de internet]. Chile; 2023. [Consultado el 31 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en->

- [linea/2023/05/18/un-tercio-de-la-poblacion-chilena-considera-que-padece-de-sobrepeso-u-obesidad/](#)
7. Diario oficial del Bicentenario El Peruano. Aproximadamente 15 millones de peruanos sufren de obesidad. [Documento de internet]. 2024. [Consultado el 29 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/237373-aproximadamente-15-millones-de-peruanos-sufren-de-obesidad>
  8. Ministerio de la salud. CDC Perú: El 96.5% de la población diagnosticada con diabetes tiene diabetes tipo 2. [Documento de internet]. 2021. [consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-el-965-de-la-poblacion-diagnosticada-con-diabetes-tiene-diabetes-tipo-2/>
  9. Radio Cutivalú. Minsa reporta 1,279 casos de diabetes en Piura. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 12 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.cutivalu.pe/minsa-reporta-1-279-casos-de-diabetes-en-piura/>
  10. Yaulema L, Parreño A, Ríos P. Estilos de vida de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Cantón Riobamba. [ Revista en línea]. Ecuador, 2021. Volumen 20 Núm. (2). [Consultado el 1 de abril del 2024]. Disponible en: <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/163>
  11. Morante E, 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 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. [consultado el 11 de abril del 2024]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17777>
  12. Azua M, Arteaga A, Jaramillo A. Determinantes sociales de salud en adultos de la parroquia la Unión del cantón Jipijapa. [Artículo en línea]. [Internet]. Ecuador: MQR Investigar, 7(4), 1050–1061[Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/749/2963>
  13. Loor C, Ceballos G, Martillo J, Mero M, Alarcón R. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. [Tesis de posgrado] Instituto de Investigación e Innovación en Salud (ISAIN), [cited 2024 Apr 11]. Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. 15/mayo/2021;3(43):1–9.

<https://www.researchgate.net/publication/354294270> Practicas alimentarias y estilos de vida en la poblacion de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19

14. Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 70 implementando la teoría de Nola Pender [Internet]. Universidad Simón Bolívar; 2021. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/ad0638c3-30a8-4ba5-aed0-58c394eb60c8/content>
15. Cansino M. Los determinantes de la salud y estilo de vida en los trabajadores del proyecto inmobiliario villa Convivium\_Lima, 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Documento de internet]. Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2021: [Consultado el 29 de marzo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23091/DETERMINANTES%20DE%20LA%20SALUD\\_CANSINO\\_ARONI\\_MARICIELO\\_XIOMARA.pdf?sequence](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23091/DETERMINANTES%20DE%20LA%20SALUD_CANSINO_ARONI_MARICIELO_XIOMARA.pdf?sequence)
16. Ore S. Estilo de vida como determinante de la salud en adultos del Pueblo Joven la Union\_Chimbote, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 6 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33183/ESTILO\\_VIDA\\_ORE\\_MOYA\\_SHARON\\_CARONLAY.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33183/ESTILO_VIDA_ORE_MOYA_SHARON_CARONLAY.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
17. Ruiz A. Determinantes de la salud de los adultos mayores en el centro de salud de Candungas – Amazonas, 2021. [Tesis para obtener el grado académico de Maestro en gestión de los servicios de la salud]. [Internet]. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo, 2021. [consultado el 4 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79775/Ruiz\\_MA-GSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79775/Ruiz_MA-GSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
18. Cotrina L, Quío A. Estilo de vida de los adultos mayores que acuden al centro de salud san Fernando Pucallpa – 2020. [Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Pucallpa: Universidad Nacional de Ucayali. [Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en:

- [http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4682/UNU\\_ENFERMERIA\\_2020\\_T\\_LEYDY-COTRINA\\_ANNY-QUIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4682/UNU_ENFERMERIA_2020_T_LEYDY-COTRINA_ANNY-QUIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Salas A, Taipehuaman N. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los pobladores adultos del AA. HH paraíso, san juan de Lurigancho, 2023. [Tesis pregrado]. [Internet]. Lima: Universidad María Auxiliadora. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1937/TESIS%20SALAS-TAYPEHUAMAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  20. Córdova K. Determinantes de la salud de la persona adulta en el distrito Yamango \_ Morropón \_ Piura, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote;2020. [Consultado el 6 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20453/DETERMINANTES\\_SALUD\\_CORDOVA\\_VELASQUEZ\\_KESSYA\\_KATHERINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20453/DETERMINANTES_SALUD_CORDOVA_VELASQUEZ_KESSYA_KATHERINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  21. Pasapera N, Silva R. Taller sobre estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida en adultos mayores del Centro de Salud Consuelo de Velasco. [Tesis para obtener el título profesional de licenciado en enfermería]. [Internet]. Piura: Universidad Cesar Vallejo. [Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85825/Pasapera\\_NL-Silva\\_HR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85825/Pasapera_NL-Silva_HR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  22. Viera L. Determinantes de la salud del adulto mayor en el AA. HH Los Algarrobos la VI Etapa Piura-Piura, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24055/DETERMINANTES\\_SALUD\\_VIERA\\_RONA\\_LADY\\_JULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24055/DETERMINANTES_SALUD_VIERA_RONA_LADY_JULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  23. Chunga S. Determinantes de la salud en adultos del Asentamiento Humano Nuevo Pedregal\_Catacaos\_Piura, 2023. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. [Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33200/DETERMI>

- [NANTES SALUD CHUNGA CHERO SINDIA FIORELA.pdf?sequence=3&isAllowed=y](#)
24. Chiroque S. Determinantes de la salud en el adulto del Sector norte-Jibito-Miguel Checa-Sullana, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [Internet]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Consultado el 5 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20947/DETERMINANTES\\_PERSONA\\_ADULTA\\_SALUD\\_CHIROQUE\\_RAMOS\\_SULLY\\_VAN\\_ESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20947/DETERMINANTES_PERSONA_ADULTA_SALUD_CHIROQUE_RAMOS_SULLY_VAN_ESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  25. Gómez L. Descubre como el estilo de vida se expresa de manera sorprendente. [Internet]. 2023. [Consultado el 24 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://yoeduco.com/otros/de-que-manera-se-expresa-el-estilo-de-vida/>
  26. Salud Vital. ¿Cuáles son los factores determinantes de la salud según Lalonde? [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 30 de Marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.saludvital.cl/preguntas/cuales-son-los-factores-determinantes-de-la-salud-segun-lalonde/>
  27. Flores J. Informe Lalonde, Determinantes de la salud, Diapositivas de Medicina Preventiva. [Documento de internet]. Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos; 2021. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://www.docsity.com/es/informe-lalonde-determinantes-de-la-salud/7583154/>
  28. Thompson T. Determinantes de la salud según Marc Lalonde. [Documento de internet]. 2024. [consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://pdfcoffee.com/determinantes-de-la-salud-segun-marc-lalonedocx-3-pdf-free.html#Teri+Thompson>
  29. Castillo L. Determinantes del campo de la salud de Marc Lalonde-Determinantes Sociales de la salud. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 14 de abril del 2024]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/lorenacastillo857554/lalonde-exposicin-finalpptx>
  30. Zerpa F.MP; taller 1 Salud. ¿Qué es la salud? [Documento de internet]. 2022.[Consultado el 15 de abril del 2024]. Disponible en: <https://filadd.com/doc/t1-salud-pdf-salud-publica-y-humanidades>
  31. Buldón A. Determinantes de salud [Internet].2022. [consultado el 4 de abril de 2024].

- Disponible en: <https://lafisioterapia.net/determinantes-de-salud/>
32. Silva L. Determinantes estructurales e intermedios de la salud. [Internet]. Universidad nacional de Trujillo; [consultado el 5 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-detrujillo/salud-y-comunidad-ii/determinantes-estructurales-e-intermedios-de-la-salud/6691322>
  33. Rosales R, Cortez S. Determinantes de la salud y calidad de vida de los usuarios que acuden al centro del adulto mayor de la ciudad de Tarma. [Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería]. [Documento de internet]. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2021. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: [http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3260/1/T026\\_47320504\\_T.pdf](http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3260/1/T026_47320504_T.pdf)
  34. Cornejo E, Yupanqui I, Ahuanlla M, Unocc S, Juárez M, Álvarez M. Estilos de vida del adulto mayor desde un enfoque social, biológico y psicológico. [Documento de internet]. Universidad Privada Norbert Wiener Perú; 2023. [Consultado el 16 de abril del 2023]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8258/12447>
  35. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR. [Internet]. 2020 Ene [citado 2024 Abr 23]; 5(1): 81-90. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529850X2020000100081&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529850X2020000100081&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  36. Arrimada M. Psicología educativa y del desarrollo. Las 3 etapas de la adultez y sus características. [Internet] 2022 [Consultado el 31 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/desarrollo/etapas-aduldez>
  37. Rus E. Investigación cuantitativa. [Internet]. 2021. [Consultado el 31 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-cuantitativa.html>
  38. Rus E. Economipedia. Tipos de investigación. [Documento de internet]. 2021. Consultado el 31 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-investigacion.html>
  39. Manterola C, Hernández M, Otzen T, Espinosa M. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. Int. J. Morphol. [Internet]. 2023 feb [citado 2024 Abr 04]; 41(1): 146-155. Disponible

- en:[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071795022023000100146](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795022023000100146)
40. Rollet. Cambios en el estilo de vida y conceptos según la OMS. [Documento de internet]. 2021. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
  41. Tesis y Masters. Conoce las mejores técnicas e instrumentos de recolección de datos. [Documento de internet]. 2022. [Consultado el 30 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://tesisymasters.mx/instrumentos-de-recoleccion-de-datos/>
  42. Santos D. Recolección de datos: métodos, técnicas e instrumentos. [Documento de internet]. 2022. [Consultado el 12 de abril del 2024]. Disponible en: <https://blog.hubspot.es/marketing/recoleccion-de-datos>
  43. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento De Integridad Científica En La Investigación Versión 001. [Internet]. 2024 [citado el 8 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>
  44. Yovera L. Determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida en adultos que acuden al puesto de salud las mercedes – Sullana, 2023. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. [internet]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34576/ESTILO\\_VIDA\\_YOVERA\\_REQUENA\\_LIZBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34576/ESTILO_VIDA_YOVERA_REQUENA_LIZBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  45. Sosa Y. Determinantes Biosocioeconómicos Relacionados Al Estilo De Vida De La Persona Adulta Del Caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021 [Tesis pregrado]. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2021. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES\\_BIOSOCIOECONOMICOS\\_ESTILO\\_VIDA\\_SOSA\\_PAZ\\_YANINA\\_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_YANINA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  46. Andina. Agencia peruana de noticias. Ojo Población peruana alcanza las 33 millones

- 726 mil personas en el 2023. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/inei\\_en\\_los\\_medios/10-jul-andina.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/inei_en_los_medios/10-jul-andina.pdf)
47. Lostaunau R. Determinantes biosocioeconomicos y estilos de vida en persona adulta del caserío de Tinyash-Huayllán-Pomabamba Áncash, 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32080/ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_LOSTAUNAU\\_TARAZONA\\_RUTH\\_FIORELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32080/ESTILO_DE_VIDA_LOSTAUNAU_TARAZONA_RUTH_FIORELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Instituto para el aprendizaje a lo largo de toda la vida (UNESCO). La educación en adultos es importante. [Documento de internet]. 2022. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.uil.unesco.org/es/la-educacion-de-adultos-es-important>
49. Silvestre F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Mallqui Bamba – Carlos Fermín Fitzcarrald, 2020. [ Tesis para optar el título profesional en enfermería]. 2022. Universidad católica los ángeles de Chimbote. Piura 2022. Consultado el 22 de febrero del 2023]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29174/ADULTOS\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_SILVESTRE\\_FLORES\\_FLORA\\_REBECA%20%281%2](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29174/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_SILVESTRE_FLORES_FLORA_REBECA%20%281%2)
50. Centro de investigaciones biomédica en red (Ciber). Las personas con menos recursos económicos tienen mas riesgos de adoptar estilos de vida y dietéticos no saludables. [Documento de internet]. 2021. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.ciberobn.es/noticias/las-personas-con-menos-recursos-economicos-tienen-mas-riesgo-de-adoptar-estilos-de-vida-y-dieteticos-no-saludables>
51. Ministerio de la salud: Día mundial sin tabaco: fumar causa la mayoría de casos de cáncer de pulmón, pero los no fumadores también pueden padecerlo. [Documento de internet]. 2022. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/612839-dia-mundial-sin-tabaco-fumar-causa-la-mayoria-de-casos-de-cancer-de-pulmon-pero-los-no-fumadores-tambien-pueden-padecerlo>
52. NIDA. ¿Qué consecuencias trae el consumo de tabaco para la salud? [Documento de

- internet]. 2024. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-tabaco-contiene-otras-sustancias-quimicas-que-pueden-contribuir-su-adic#:~:text=El%20fumar%20incrementa%20el%20riesgo,riesgo%20entre%20los%20fumadores%20empedernidos.&text=El%20fumar%20tambi%C3%A9n%20est%C3%A1%20vinculado,con%20las%20leucemias%20mieloides%20agudas.>
53. Organización Mundial de la Salud. Tabaco. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
54. Ministerio de Salud. Establecimientos de Minsa atendieron casi 40 000 casos de trastornos por consumo de alcohol. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/866539-establecimientos-de-minsa-atendieron-casi-40-000-casos-de-trastornos-por-consumo-de-alcohol-durante-el-2023>
55. Esteve Teijin. ¿Por qué es importante tener un buen descanso? [Documento de internet]. 2021. [Consultado el 6 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.esteveteijin.com/por-que-es-importante-tener-un-buen-descanso/>
56. Lázaro B. ¿Por qué es importante ducharse? ¿Qué le ocurre al cuerpo cuando no se lo hace? [Artículo]. [Internet]. 2023. [Consultado el 6 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.libertaddigital.com/chic/vida-estilo/2023-10-26/por-que-es-importante-ducharse-que-le-ocurre-al-cuerpo-cuando-no-se-hace-0e-7062610/>
57. Clínica de la Universidad de los Andes. Los exámenes preventivos sugeridos para los adultos mayores. [Documento de internet]. Chile;2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.clinicauandes.cl/noticia/los-examenes-preventivos-sugeridos-para-los-adultos-mayores>
58. Guzmán V. Estudio de Harvard revela por qué no hay que ducharse todos los días. [Documento de internet]. Chile: Universidad de Harvard, 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://redgol.cl/tendencias/Por-que-no-hay-que-ducharse-a-diario-segun-un-estudio-de-Harvard-20230512-0033.html>
59. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Documento de internet]. 2022. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en:

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.>
60. El peruano. Minsa: Solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica>
  61. El tiempo. ¿Es malo comer arroz todos los días? Expertos de Harvard responden dudas. [Documento de internet]. 2023. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/es-malo-comer-arroz-todos-los-dias-expertos-de-harvard-responden-la-duda-826363>
  62. Lora D. Aviso de la OMS: Este es el pero embutido que puedes comprar en el supermercado. [Artículo]. [Internet]. 2024. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.articulo14.es/salud/aviso-de-la-oms-este-es-el-peor-embutido-que-puedes-comprar-en-el-supermercado-20240506.html>
  63. Organización Mundial de la salud. Grasas trans. [Documento de internet]. 2024. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>
  64. Sandee LaMotte. Incluso una porción pequeña de alimentos fritos puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas según estudio]. Documento de internet]. 2021. [Consultado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/01/19/incluso-una-porcion-pequena-de-alimentos-fritos-puede-aumentar-el-riesgo-de-enfermedades-corazon-segun-estudio/>

# ANEXOS

**ANEXO 01: Matriz de consistencia**

| Matriz de consistencia  |  |  |                |  |                |
|---|--|--|----------------|--|----------------|
| Título  | Enunciado del Problema   | Objetivos  | Variables      | Metodología  | Muestra        |
|   |  | General:   | Independiente: | Tipo:  | Población      |
| Estilos de vida como determinante de la salud en adultos del caserío Puente Piedra – San Miguel de el faique - Piura, 2024. | ¿Cuáles son los estilos de vida como determinante de la salud de los adultos del caserío Puente Piedra_ San Miguel de el Faique_Piura, 2024? | Identificar el estilo de vida como determinante de la salud en adultos del caserío Puente Piedra – San Miguel de el faique - Piura, 2024 | Estilo de vida | Cuantitativo.  | Caserío        |
|   |  |  |                |  | Puente         |
|   |  |  |                | 320 adultos  |                |
|   |  | <b>Específicos:</b>  |                | <b>Nivel:</b>  | <b>Muestra</b> |
|   |  | Identificar el estilo de vida en adultos del caserío puente piedra – San Miguel de el Faique-Piura, 2024                                 |                | Descriptivo  | 113 adultos.   |
|   |  |  |                | <b>Diseño:</b> De una sola casilla - No experimental |                |



**Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**CUESTIONARIO SOBRE LOS DETERMINANTES DE ESTILO DE VIDA DE  
ADULTOS**

**Elaborado por Vílchez Reyes Adriana**

**DATOS DE IDENTIFICACION:**

**Iniciales o seudónimo del nombre de la Persona.....**

**I. DETERMINANTES BIOSOCIOECONOMICO**

**1. Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )

**2. Edad:**

- Adulto Joven (20 a 40 años) ( )
- Adulto Maduro (40 a 64 años) ( )
- Adulto Mayor (65 en adelante) ( )

**3. Grado de instrucción:**

- Sin nivel instrucción ( )
- Inicial/Primaria ( )
- Secundaria Completa / Secundaria Incompleta ( )
- Superior Universitaria ( )
- Superior no universitaria ( )

**4. Ingreso económico:**

- Menor de 750 ( )
- De 751 a 1000 ( )
- De 1001 a 1400 ( )
- De 1401 a 1800 ( )
- De 1801 a más ( )

**5. Ocupación:**

- Trabajador estable ( )
- Eventual ( )
- Sin ocupación ( )
- Jubilado ( )

## II. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA

### 1. ¿Actualmente fuma?

- Si fumo, diariamente
- Si fumo, pero no diariamente
- No fumo actualmente, pero he fumado antes
- No fumo, ni he fumado nunca de manera habitual

### 2. ¿Con qué frecuencia ingiere bebidas alcohólicas?

- Diario
- Dos a tres veces por semana
- Una vez a la semana
- Una vez al mes
- Ocasionalmente
- No consumo

### 3. Número de horas que duerme

- De 6 a 8 horas
- De 8 a 10 horas
- De 10 a 12 horas

### 4. Cuál es la frecuencia con la que se baña:

- Diariamente
- 4 veces a la semana
- No se baña

### 5. Usted realiza examen médico periódico

- Si
- No

### 6. Usted realiza alguna actividad física:

- Caminar
- Deporte
- Gimnasia
- No realiza

### 7. Usted realizo Actividad física en estas dos últimas semanas durante más de 20 minutos

- Caminar ( )
- Gimnasia suave ( )
- Juegos con poco esfuerzo ( )
- Correr ( )
- Deporte ( )
- Ninguna ( )

**8. DIETA:**

**¿Con qué frecuencia usted y su familia consumen los siguientes alimentos**

| Alimentos:                        | Diario | 3 o más veces a la semana | 1 o 2 veces a la semana | Menos de una vez a la semana | Nunca o casi nunca |
|-----------------------------------|--------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------|
| • Fruta                           |        |                           |                         |                              |                    |
| • Carne (Pollo, res, cerdo, etc.) |        |                           |                         |                              |                    |
| • Huevos                          |        |                           |                         |                              |                    |
| • Pescado                         |        |                           |                         |                              |                    |
| • Fideos, arroz, papas...         |        |                           |                         |                              |                    |
| • Pan, cereales                   |        |                           |                         |                              |                    |
| • Verduras y hortalizas           |        |                           |                         |                              |                    |
| • Legumbres                       |        |                           |                         |                              |                    |
| • Embutidos, enlatados            |        |                           |                         |                              |                    |
| • Lácteos                         |        |                           |                         |                              |                    |
| • Dulces, gaseosas                |        |                           |                         |                              |                    |
| • Refrescos con azúcar            |        |                           |                         |                              |                    |
| • Frituras                        |        |                           |                         |                              |                    |

**Muchas gracias, por su colaboración**

### **ANEXO 3: Ficha técnica de los instrumentos**

#### **EVALUACIÓN CUALITATIVA**

Permitió aclarar la opinión de los individuos del sector Salud que actúan como mediador del informe, con la finalidad de determinar propuestas para el cuestionario de determinantes de la salud en adultos. Desarrollado por la Dra. Enf. Vílchez Reyes María Adriana, directora de la presente línea de investigación.

Con reuniones se facilitó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, posteriormente cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales proporcionaron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a los determinantes de la salud en los adultos.

#### **EVALUACIÓN CUANTITATIVA:**

Validez de contenido: Se exploró mediante la calificación por medio de criterio de expertos, diez en total, acerca de la pertinencia de los reactivos en relación al constructo evaluado por dimensiones. Para efectos de este análisis, se utilizó para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

#### **Procedimiento llevado a cabo para la validez:**

1. Se solicitó la participación de un grupo 10 jueces expertos del área de Salud.
2. Se alcanzó a cada uno de los expertos la “Ficha de validación del cuestionario sobre los determinantes de la salud”
3. Cada experto para cada ítem del cuestionario respondió a la siguiente pregunta: ¿El conocimiento medido por esta pregunta es...?

¿esencial?

¿útil pero no esencial?

¿no necesaria?

4. Una vez llenas las fichas de validación, se anotó la calificación que brindaron cada uno de los expertos a las preguntas.
5. Luego se procedió a calcular el coeficiente V de Aiken para cada una de las preguntas y el coeficiente V de Aiken total. (Ver Tabla 1)
6. Se evaluó que preguntas cumplían con el valor mínimo (0,75) requerido teniendo en cuenta que fueron 10 expertos que evaluaron la validez del contenido. De la evaluación se obtuvieron valores de V de Aiken de 0,998 a 1.

**Tabla 1**

V de Aiken de los ítems del cuestionario sobre determinantes de la salud en los adultos del Perú

| <b>Nº</b>                           | <b>V de Aiken</b> | <b>Nº</b> | <b>V de Aiken</b> |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|-------------------|
| <b>1</b>                            | 1,000             | <b>18</b> | 1,000             |
| <b>2</b>                            | 1,000             | <b>19</b> | 1,000             |
| <b>3</b>                            | 1,000             | <b>20</b> | 0,950             |
| <b>4</b>                            | 1,000             | <b>21</b> | 0,950             |
| <b>5</b>                            | 1,000             | <b>22</b> | 1,000             |
| <b>6.1</b>                          | 1,000             | <b>23</b> | 1,000             |
| <b>6.2</b>                          | 1,000             | <b>24</b> | 1,000             |
| <b>6.3</b>                          | 1,000             | <b>25</b> | 1,000             |
| <b>6.4</b>                          | 1,000             | <b>26</b> | 1,000             |
| <b>6.5</b>                          | 1,000             | <b>27</b> | 1,000             |
| <b>6.6</b>                          | 1,000             | <b>28</b> | 1,000             |
| <b>7</b>                            | 1,000             | <b>29</b> | 1,000             |
| <b>8</b>                            | 1,000             | <b>30</b> | 1,000             |
| <b>9</b>                            | 1,000             | <b>31</b> | 1,000             |
| <b>10</b>                           | 1,000             | <b>32</b> | 1,000             |
| <b>11</b>                           | 1,000             | <b>33</b> | 1,000             |
| <b>12</b>                           | 1,000             | <b>34</b> | 1,000             |
| <b>13</b>                           | 1,000             | <b>35</b> | 1,000             |
| <b>14</b>                           | 1,000             | <b>36</b> | 1,000             |
| <b>15</b>                           | 1,000             | <b>37</b> | 1,000             |
| <b>16</b>                           | 1,000             | <b>38</b> | 1,000             |
| <b>17</b>                           | 1,000             |           |                   |
| <b>Coeficiente V de Aiken total</b> |                   |           | <b>0,998</b>      |

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, este valor indica que el instrumento es válido para recabar información respecto a los determinantes de la salud en los adultos.

### Evaluación de la Confiabilidad

- Se aplicó el cuestionario a las adolescentes por distintos investigadores al mismo día de la entrevista, permitiendo que ver que no hay algún cambio. Y se llevará a cabo por pequeño grupo de 15 adultas.
- A través del coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno para evaluar la confiabilidad Inter evaluador.

**TABLA 2**

**REGISTRO DE LAS CALIFICACIONES DE CADA UNO DE LOS EXPERTOS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO**

| Nº         | Expertos consultados |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Sumatoria | Promedio | n (nº de jueces) | Número de valores de la escala de valoración | V de Aiken |
|------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|----------|------------------|--|------------|
|            | Experto 1            | Experto 2 | Experto 3 | Experto 4 | Experto 5 | Experto 6 | Experto 7 | Experto 8 | Experto 9 | Experto 10 |           |          |                  |  |            |
| <b>1</b>   | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>2</b>   | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>3.1</b> | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>3.2</b> | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>4</b>   | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>5</b>   | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |
| <b>6.1</b> | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 30        | 3        | 10               | 3  | 1,000      |

|            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |       |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|---|-------|
| <b>6.2</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>6.3</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>6.4</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>6.5</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>6.6</b> | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>7</b>   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>8</b>   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>9</b>   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>10</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>11</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>12</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>13</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>14</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>15</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>16</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>17</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>18</b>  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |       |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|---|-------|
| <b>24</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>25</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>26</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>27</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>28</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>29</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>30</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>31</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>32</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>33</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>34</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>35</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>36</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>37</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>38</b>                                      | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 10 | 3 | 1,000 |
| <b>Coefficiente de validez del instrumento</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   | 0,998 |

#### Anexo 4: Consentimiento informado



### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS (Ciencia Médicas y de la salud)

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Puelles Santos Elida, que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada: Estilos de vida como Determinante de la salud en adultos del Caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024”

- La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico [puellessantospelida21@gamil.com](mailto:puellessantospelida21@gamil.com) o al número 938270521. Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico: [ciei@uladech.edu.pe](mailto:ciei@uladech.edu.pe).

Complete la siguiente información en caso desee participar:

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Nombre completo:        |  |
| Firma del participante: |  |
| Firma del investigador: |  |
| Fecha:                  |  |

## Cálculo de la muestra

Fórmula para población finita

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

En donde:

n°: Tamaño de muestra inicial.

N: Población total = 320

Z: Nivel de confianza al 95% = 1.96

p: Probabilidad de éxito = 0.5

q: Probabilidad de fracaso = 0.5

e: Margen de error = 0.05

n: Tamaño de muestra final.

Reemplazando:

$$n_o = \frac{320 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2(320 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n_o = \frac{320 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 \times 219 + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n_o = \frac{307.328}{0.7975 + 0.9604}$$

$$n_o = \frac{220.892}{1.7579}$$

$$n_o = 174.826782$$

$$n_o = 175$$

Aplicamos:

$$\frac{n_o}{N} > 0.10$$

$$\frac{175}{320} = 0.546875$$

- Si la muestra obtenida sobrepasa al 10% aplicamos la siguiente fórmula.

Fórmula para la muestra final:

$$n = \frac{n_o}{\left(1 + \frac{n_o}{N}\right)}$$

$$n = \frac{169}{\left(1 + \frac{175}{320}\right)}$$

$$n = \frac{175}{(1 + 0.546875)}$$

$$n = \frac{175}{1.546875}$$

$$n = 113.13$$

$$n = 113$$

El tamaño de la muestra final es de 113 adultos del caserío Puente Piedra – San Miguel de el Faique.

## Carta de recojo de información



Chimbote, 04 de junio del 2024

**CARTA N° 0000000594- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**TENIENTE GOBERNADOR: NOE HERNÁN FACUNDO SEGUNDO  
CASERÍO PUENTE PIEDRA**

**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 ESTILOS DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS DEL CASERÍO PUENTE PIEDRA SAN MIGUEL DE EL FAIQUE PIURA, 2024., que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS, a cargo de ELIDA PUELLES SANTOS, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 72104619, durante el período de 24-04-2024 al 27-04-2024.

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

**“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”**

San Miguel de el Faique 25 de abril de 2024

DIRIGIDO A: Puelles Santos Elida

Egresado de la escuela profesional de enfermería de la escuela profesional de enfermería de la universidad Los Ángeles de Chimbote.

ASUNTO: remito autorización de aplicación del instrumento

De mi especial consideración:

Por medio de la presente, expreso mi saludo cordial y a la vez en relación a su solicitud de la autorización remitida a mi despacho, comunico a usted la aceptación de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos a la muestra a favor de su trabajo de investigación titulado: **Estilos de vida como determinante de la salud en adultos del Caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024.**

Para tal efecto deberá realizar coordinaciones con mi persona de manera directa para darle las facilidades del caso.

Sin otro particular me despido de usted

ATENTAMENTE



Handwritten signature and official stamp of the Teniente Gobernador of San Miguel de el Faique. The stamp is circular and contains the text: "TENIENTE GOBERNADOR", "DISTRITO DE SAN MIGUEL DE EL FAIQUE", "PROVINCIA DE PIURA", and "PERU". Below the stamp, the name "HONORABLE HONORABLE" is written, followed by the DNI number "03238101".

**DETERMINANTES DE LA SALUD BIOSOCIOECONOMICOS EN ADULTOS DEL  
CASERIO PUENTE PIEDRA\_SAN MIGUEL DE EL FAIQUE\_PIURA, 2024**

| <b>Sexo</b>                                   | <b>n°</b> | <b>%</b> |
|---|-----------|----------|
| Masculino                                     | 45        | 40,0     |
| Femenino                                      | 68        | 60,0     |
| Total   | 113       | 100,0    |
| <b>Edad</b>                                   | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Adulto joven (18 a 29 años 11 meses 29 días)  | 42        | 37,0     |
| Adulto maduro (30 a 59 años 11 meses 29 días) | 51        | 45,0     |
| Adulto mayor (60 a más)                       | 20        | 18,0     |
| Total   | 113       | 100,0    |
| <b>Grado de instrucción del adulto</b>        | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Sin nivel de instrucción                      | 20        | 18,0     |
| Inicial / Primaria                            | 19        | 17,0     |
| Secundaria completa / Secundaria incompleta   | 35        | 31,0     |
| Superior universitaria                        | 21        | 19,0     |
| Superior no universitaria                     | 18        | 16,0     |
| Total   | 113       | 100,0    |
| <b>Ingreso económico familiar</b>             | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Menos de 750                                  | 40        | 35,0     |
| De 700 a 1000                                 | 56        | 50,0     |
| De 10001 a 1400                               | 17        | 15,0     |
| De 1401 a 1800                                | 0         | 0,0      |
| De 1800 a mas                                 | 0         | 0,0      |
| Total   | 113       | 100,0    |
| <b>Ocupación del jefe de familia</b>          | <b>n°</b> | <b>%</b> |
| Trabajo estable                               | 20        | 18,0     |
| Eventual                                      | 68        | 60,0     |
| Sin ocupación                                 | 0         | 0,0      |
| Jubilado                                      | 0         | 0,0      |
| Estudiantes                                   | 25        | 22,0     |
| Total   | 113       | 100,0    |

**Fuente:** Cuestionario sobre determinantes de la salud. Elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana. Aplicado en adultos del caserío Puente Piedra\_San Miguel de el Faique\_Piura, 2024



## EVIDENCIAS DE RECOLECCION DE DATOS

