



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

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO CON
LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO
HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR

MEDINA HONORIO, ZENAIDA JAZMIN

ORCID: 0000-0002-3663-5118

ASESOR

CANTUARIAS NORIEGA, NELIDA

ORCID:0000-0001-5952-7905

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0135-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:00** horas del día **24** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Presidente
GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA Miembro
ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Miembro
Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022**

Presentada Por :
(0112181197) **MEDINA HONORIO ZENAIDA JAZMIN**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **14**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

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

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Presidente

GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA
Miembro

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Miembro

Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
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: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022 Del (de la) estudiante MEDINA HONORIO ZENAIDA JAZMIN, asesorado por CANTUARIAS NORIEGA NELIDA 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, 12 de Agosto del 2024



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

Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

A mis padres, Zenaida y Elvis por darme la vida y haberme acompañado a lo largo de mi carrera, por su amor incondicional y sabios consejos en todo momento para poder ser una mejor persona.

A mis hermanos, Yaliza y Kennedy por la confianza y apoyo en todo momento, lo cual me brinda mucha seguridad para seguir adelante con mis estudios, porque tenerlo a ellos es como tenerlo todo, son mi vida y mi inspiración.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado en el transcurso de mi carrera, por ser mi fortaleza en mi día a día para poder alcanzar mis metas planteadas, por darme ánimos, luz y esperanza para poder seguir adelante con mis estudios.

A mi familia, mis hnos. por su apoyo incondicional y motivarme para seguir adelante en mi carrera, ustedes son mi guía y mi inspiración para poder superar cualquier obstáculo, siempre los llevo en mi mente y corazón.

A mis docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Mi sincero agradecimiento por haberme brindado su apoyo, dedicación y orientación en el presente trabajo, me sirvió para poder ir mejorando cada día como futura profesional.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
CARÁTULA.....	I
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes.....	8
2.2 Bases teóricas.....	12
2.3 Hipótesis.....	18
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	19
3.2 Población.....	19
3.3 Operacionalización de las variables /categorías.....	21
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/ información.....	30
3.5 Método de análisis de datos/ información.....	33
3.6 Principios éticos.....	33
IV. RESULTADOS	35
V. DISCUSIÓN.....	38
VI. CONCLUSIONES.....	49
VII. RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS.....	62
Anexo 01. Matriz de consistencia.....	62
Anexo 02. Instrumento de recolección de información	63
Anexo 03. Ficha técnica de los instrumentos.....	66
Anexo 04. Formato de consentimiento informado u otros.....	70

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022.....	33
TABLA 2: ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022.....	34
TABLA 3: RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_ CHIMBOTE, 2022.....	35

LISTA DE FIGURAS

	Pag.
FIGURA DE LA TABLA 1: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022.....	33
FIGURA DE LA TABLA 2: ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022.....	34
FIGURA DE LA TABLA 3: RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_ CHIMBOTE, 2022.....	35

RESUMEN

Hoy en día, las causas principales de muertes ya no son provocadas por las enfermedades infecciosas sino por conservar estilos de vida y conductas muy poco saludables que nos conduce a diversas enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros. Por esta razón se cree conveniente realizar este trabajo de investigación, cuyo objetivo es: Determinar la relación entre las acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los estilos de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022. La presente investigación es de tipo cuantitativo, retrospectivo, con nivel de investigación correlacional - transversal y de diseño no experimental. Se trabajó con una muestra de 100 adultos mayores, a quienes se les empleó dos instrumentos: Acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida, donde se utilizó la técnica de la entrevista y la observación. Luego, los datos obtenidos se procesaron a la base de Microsoft Excel y transferidos a Software PASW Statistcs a la versión 18.0, para el respectivo procesamiento, en el cual se usó la prueba estadística de Chi cuadrado con el criterio de significancia: $p < 0.005$ para determinar la estadística significativa. Se encontró que el 68% de adultos mayores tienen adecuadas acciones de prevención de la salud y el 32% tienen inadecuadas acciones de prevención de la salud, el 72% conservan estilos de vida saludable y el 28% conservan estilos de vida no saludable. En conclusión: Al realizar la prueba del Chi cuadrado se encontró que no existe relación significativa entre ambas variables.

Palabra clave: Adulto mayor, prevención, promoción, salud

ABSTRACT

Today, the main causes of death are no longer caused by infectious diseases but by maintaining very unhealthy lifestyles and behaviors that lead us to various diseases such as obesity, diabetes, hypertension, among others. For this reason, it is considered appropriate to carry out this research work, the objective of which is: Determine the relationship between Prevention and Health Promotion actions and lifestyles in older adults in the La Unión Human Settlement _ Chimbote, 2022. This The research is quantitative, retrospective, with a correlational-cross-sectional research level and a non-experimental design. We worked with a sample of 100 older adults, to whom two instruments were used: Prevention and health promotion actions and lifestyles, where the interview and observation technique was used. Then, the data obtained were processed in Microsoft Excel and transferred to PASW Statistics Software at version 18.0, for the respective processing, in which the Chi square statistical test was used with the significance criterion: $p < 0.005$ for determine the significant statistic. It was found that 68% of older adults have adequate health prevention actions and 32% have inadequate health prevention actions, 72% maintain healthy lifestyles and 28% maintain unhealthy lifestyles. In conclusion: When performing the Chi square test, it was found that there is no significant relationship between both variables.

Keyword: Older adult, prevention, promotion, health

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento es una etapa que debe afrontarse positivamente, pese a los diversos cambios que conlleva en el aspecto físico y psicológico, es como un proceso del vivir y no debe ser vista como algo negativo e incapacitante, porque los adultos mayores son seres que han evolucionado y han crecido con el tiempo, así que tienen el mismo valor y reconocimiento que todos, sin necesidad de discriminarlos. Es así, como esta etapa debe ser asumida de la mejor manera posible, optando por un envejecimiento activo en donde busquen modificar sus estilos de vida para disminuir algunos problemas de salud y hasta la muerte, esto va generar mejores condiciones en su calidad de vida y les va ayudar a ser más eficientes, de esta manera serán ejemplos de experiencias de vida para los más jóvenes, tal legado será un estilo de vida saludable (1).

Actualmente, el mundo está experimentando una gran transformación demográfica donde se está incrementando fuertemente el número de personas mayores, esto ha provocado una alta incidencia de enfermedades no transmisibles como la diabetes, diversos tipos de cánceres, demencia, asma y los ataques cerebrovasculares, perjudicando gravemente a la población adulta, debido a las conductas y estilos de vida poco saludables que han tenido a lo largo de su vida. Según manifiesta la OMS, debido a estas enfermedades están falleciendo 16 millones cada año y el número de accidentes de tránsito corresponde a 1,35 millones por año. Por esta razón, la OMS, se comprometió con 192 países en reducir la mitad de muertes que hoy en día son causadas por las ENT, esta meta lo llevarán a cabo en el año 2030, mediante objetivos de desarrollo sostenible (2).

De esta manera, los estilos de vida que se realizan desde temprana edad va influir directamente en la salud, ya sea de manera positiva o como factor de riesgo, es así que cuando se adopta prácticas no saludables como tener una mala alimentación, la inactividad física, el uso en exceso de sustancias nocivas (alcohol y tabaco), y otras conductas de riesgo, se está contribuyendo al desarrollo de enfermedades y deteriorando la calidad de vida. Referente a ello, la OPS reveló las seis enfermedades principales que perjudica al adulto mayor como la osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, alzheimer y trastornos cardiovasculares. Hoy en día estas enfermedades son las principales causas de muertes en el adulto mayor, convirtiéndose así en uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud y afecta mayormente a los que tienen bajos ingresos económicos (3).

Por ello, es importante que los problemas de salud se tomen en cuenta desde la promoción y la prevención de salud, para que las personas puedan conservar una mejor calidad de vida, mediante cuidados sobre estilos de vida y un estricto control de enfermedades que puedan perjudicarlo. Es indispensable que los adultos mayores puedan seguir aportando a la sociedad, considerando el papel que ejercen, por lo que es necesario implementar programas especializados, donde consideren el bajo acceso a los servicios sanitarios y también el alto precio de los tratamientos, para que las personas puedan disfrutar del acceso físico, social y sobre todo económico (4).

Actualmente en América Latina, los adultos mayores no cuentan con un estilo de vida saludable, se puede observar que tienen malos hábitos alimenticios y llevan una vida sedentaria, presentando así sobrepeso y obesidad, todo ello ha originado fuertes gastos sanitarios a los familiares. De acuerdo a los diversos estudios en esta región, el 64% de la población masculina padece de sobrepeso y el 61% de la población femenina padece de obesidad, asimismo, el 39% de ellos mantienen una vida sedentaria (no realizan actividad física), el 21% de hombres y el 15% de las mujeres tienen hipertensión arterial, asimismo, el 9% y el 8% de hombres y mujeres, tienen diabetes mellitus, por lo que es de suma importancia que se incorporen programas especiales para fomentar la práctica de actividad física y una alimentación saludable y adecuada, informándoles acerca de los beneficios que conlleva a mejorar los estilos de vida (5).

En esta etapa, es importante que las personas sepan tomar buenas decisiones que favorezcan a su estado de salud, como renunciar a todo aquello que hace daño y empezar a sustituir los hábitos poco saludables por otros más saludables, es necesario que los adultos mayores conozcan lo que es bueno y lo que es malo para que no tengan dificultades a futuro y puedan vivir una vida tranquila, ya que hoy en día esta generación es la que está en mayor riesgo de enfermar por los comportamientos inadecuados que optaron desde cuando eran niños lo que les hace vulnerables a diferentes afecciones que le pueden causar hasta la muerte, por eso es indispensable el empoderamiento de hábitos saludables que garantice una mejor calidad de vida (6).

En Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, en el 2020, indicó que las personas que residen en este país, están en riesgo de padecer sobrepeso y obesidad debido a los malos hábitos alimenticios, donde se obtuvo que el 95% de adultos mayores ingieren en exceso frituras y grasas, el 69,6% consumen gaseosas y refrescos y el 50% consumen embutidos y chocolates. Diferentes estudios realizados determinaron que el consumo de

estos productos debilita al sistema inmunológico provocando procesos inflamatorios e incluso hasta la muerte. Por ello, se dice que Colombia, está atravesando graves problemas de salud uno de ellos son los inadecuados estilos de vida relacionado a su alimentación (7).

Por consiguiente, la población colombiana está implementando estrategias que promuevan la distribución de una alimentación saludable y equilibrada, también la regulación del consumo de los alimentos y bebidas, cuyo fin es que los adultos mayores se motiven a mantener prácticas alimentarias sanas para lograr mantener un peso saludable y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, de esta manera quiere que el adulto mayor pueda gozar de un mejor estado de salud que le permita poder desempeñarse con eficiencia en sus actividades diarias (8).

En Paraguay, la población adulta está falleciendo a causa de las enfermedades cardiovasculares, donde se calcula que alrededor de 6,000 paraguayos fallecen por enfermedades vinculadas al corazón, un 4,900 mueren al año por cáncer, 2,700 se da por sobrepeso y obesidad, 2,500 sufren de enfermedades cerebrovasculares, cerca de 2,300 tienen diabetes mellitus y 125 fallecen por SIDA, todos estos padecimientos se relacionan a un mal estilo de vida ya sea por el consumo en exceso de azúcares, grasas, alcohol, tabaco, inactividad física y sobre todo por la falta de un chequeo médico, lo cual repercute de manera consecuente la salud del individuo (9).

En el Perú, en el año 2020, la pandemia del Covid-19 ha provocado modificaciones en los estilos de vida que han pasado a ser hábitos perjudiciales para la salud de la población adulta, como la falta de ejercicio, ya no se mantienen activos, lo cual ha generado el aumento de estrés, sobrepeso y obesidad, también se han visto afectados por tener una alimentación poco saludable (comida chatarra), que ha provocado graves problemas respiratorios, diabetes, hipertensión, todo ello ha generado alarmas ante la posibilidad de convertirse en personas vulnerables ante los efectos agresivos del virus (10).

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, en su último informe para el año 2021, indica que el 82,6% de adultos mayores masculinos están presentado algún tipo de enfermedad crónica como la diabetes, asma, colesterol, presión alta, mientras que en la población femenina este problema de salud perjudica con un 69,9%. Por otra parte, la gran mayoría de la población de 60 años a pesar de que tienen algún tipo de padecimiento, no asisten a su cita médica porque no les consideran necesario, por lo que recurren a remedios caseros o suelen automedicarse. Asimismo, el 22,2% no acude a un establecimiento de salud porque queda muy lejos, o simplemente les produce desconfianza. De este modo, es

fundamental que se considere estos diversos factores para aumentar los niveles de asistencia, la prevención, así como el cuidado de salud en los adultos mayores (11).

De acuerdo al MINSA, en el 2021, la población de adultos mayores masculinos tiene mayor riesgo de padecer enfermedades como las neoplásicas, diabetes y también cirrosis, mientras que, en las mujeres adultas tienen menos posibilidad de padecer enfermedades neoplásicas con un 29,9%, así como enfermedades isquémicas de corazón con un 18,64%. Asimismo, en las tasas de SIDA, las mujeres lo padecen con un 18,6% mientras que en los varones con un 29,8%. Como se puede dar cuenta de la gran parte de los problemas de salud en el adulto mayor son el resultado de los malos hábitos que han tenido a lo largo de su vida, por lo que es de suma importancia que modifiquen sus estilos de vida para reducir los índices mencionados (12).

Asimismo, el MINSA busca promocionar y prevenir aquellos riesgos que atacan directamente a los adultos mayores como las enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres, diabetes mellitus, artrosis, en donde enfocan en primer lugar en la promoción y prevención de la salud de las personas, priorizando sobre todo la atención integral para que ellos puedan tener una vida digna durante esta etapa de vida. A pesar, de que se viene realizando cambios con respecto a estos importantes temas, las personas no son responsables en su autocuidado ya que tienen hábitos negativos en su salud, es así que el 82% de mujeres que fueron encuestadas presentaron colesterol y triglicéridos altos, debido a sus estilos de vida como tener una mala alimentación, al no realizar actividad física y no consumir suficiente agua para abastecer el cuerpo (13).

En la región Ancash, en el 2021, se registró más de 700 casos de cáncer en los adultos mayores, estos índices son cada vez más preocupantes, según nos indica la directora de la Dirección Regional de Salud (DIRESA), están presentando cáncer de estómago, mama, próstata y sobre todo en la piel, por lo que está perjudicando gravemente a la población ancashina, por ello la DIRESA, ha tomado estrictas medidas para crear conciencia en los pobladores, cuya finalidad es que puedan prevenir estos padecimientos por medio de conductas favorables y estilos de vida saludables (14).

En ese mismo año, la DIRESA manifestó que de cuatro de cada diez adultos mayores están padeciendo hipertensión arterial, esta cantidad podría incrementarse con un 50% cuando las personas lleguen a cumplir 50 a 60 años de edad, por ello el Equipo Técnico de la Estrategia de Prevención y Control de Daños no Transmisibles, ha empezado a organizar eventos con el objetivo de informar acerca de los estilos de vida saludables tanto a adultos

mayores, como jóvenes y sanos, para que puedan prevenir la hipertensión arterial, recomendando lo importante que son los alimentos basados hierro y saludables, por lo tanto, es necesario la participación del equipo técnico porque ofrece recomendaciones para mantener una apropiada y sana alimentación (15).

Actualmente en Chimbote, la red asistencial de Essalud, cumple un papel fundamental en la prevención y promoción de la salud, porque esta planteando campañas o talleres que ayuden a prevenir a tiempo enfermedades mediante estilos de vida saludables, esto es sumamente importante ya que hoy en día los adultos mayores son considerados como los más vulnerables a contraer cualquier tipo de padecimiento, debido que con el pasar de los años las defensas tienden a debilitarse y el sistema inmunitario no trabaja bien, por eso en esta etapa el adulto mayor es donde cobra factura de sus actos, si en este caso en el trayecto de su vida nunca optó por mantener un modo de vida sano y activo, tendrá graves dificultades en su envejecimiento (16).

Por ende, si se quiere disfrutar de una buena salud, se tiene que tomar conciencia y empezar a eliminar completamente los hábitos nocivos para dar lugar a nuevos y mejores hábitos saludables, que llevadas a cabo de manera constante les va ayudar a estar más sanos y en buenas condiciones. Para ello, se necesita que el adulto mayor se responsabilice de su salud donde realice ciertas acciones como mantenerse físicamente activo, llevar una alimentación adecuada, abstenerse de las sustancias tóxicas, estar al día con sus vacunas y especialmente realizarse sus chequeos médicos, con el fin de que puedan mejorar su calidad de vida alcanzado ciertos grados de satisfacción (17).

Frente a lo expuesto, a esta problemática de salud no es ajena a los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión, Chimbote 2021. La Unión fue fundada el 31 de mayo del año 1970, este sector limita por el norte con el AA. HH la Esperanza, por el este con el AA. HH el Carmen y por el oeste con el AA. HH el Porvenir, cuenta con 100 adultos mayores. La mayoría de ellos se dedican a trabajos de comercio, albañilería y otros ya no trabajan. También cuentan con instituciones educativas de nivel primario vaso de leche, centros de salud, parques, lozas deportivas, comisarias, diferentes iglesias, un local comunal y un colegio llamado Antenor Sánchez.

Tienen luz eléctrica, agua y desagüe, se aprecia mucho movimiento de mototaxitas, autos, la mayoría sus casas son de material noble, triplay, eternit, entre otros. Su suelo es arenoso y presenta cerros muy elevados, tienen tiendas a primera mano, distribuidora de gas, lo que se observa es la gran contaminación en las vías públicas, está en malas condiciones,

lleno de desperdicios, no hay un buen cuidado en el lugar, como consecuencia esto va a traer enfermedades o deterioro en la salud de las personas que residen en esa zona.

Frente a lo expuesto, se considera importante formular el siguiente enunciado del problema: ¿Cuál es la relación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022?

En la actualidad, la salud de los adultos mayores ha ido presentado un mayor riesgo, ya que se ha demostrado que las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, han ido incrementándose fuertemente, debido al modo de vida poco saludable y el envejecimiento de la población. Esto ha provocado que las personas de la tercera edad sean las más vulnerables a los factores de riesgo que trae consigo este tipo de enfermedades, convirtiéndose así en una amenaza para la salud que hace que uno dependa de la necesidad de diversos tratamientos y atenciones a largo plazo.

La presente investigación va servir de gran aporte al Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, porque pretende contribuir con la salud de los adultos mayores, enfocándose en la promoción y prevención de la salud, para que puedan mantener un envejecimiento saludable, activo y disminuya aquellas probabilidades de contraer patologías. Para ello, es indispensable que la población de estudio, logre identificar aquellos factores que ocasionan un riesgo o problema de salud, para así poder emplear nuevas estrategias para la protección y cuidados de los adultos mayores y de la comunidad en general, es así como formaremos personas más responsables y comprometidas con su autocuidado.

El presente estudio es de gran relevancia para el campo de salud público, ya que, con los resultados de la investigación, se podrá desarrollar acciones o actividades pertinentes en cuanto a la atención integral, promoción y prevención de salud del adulto mayor, de esta manera se considera esencial para la mejora de la calidad de vida de población. También, es importante la participación del profesional de enfermería para que pueda plantear sesiones educativas, preventivas, curativas y de rehabilitación en la comunidad, en donde promuevan acerca de los estilos de vida saludables y de los grandes beneficios que conlleva, de este modo fortalecerán su liderazgo dentro del equipo de salud. Asimismo, la investigación servirá como referencia para los futuros estudiantes de enfermería y profesionales de salud, para que puedan realizar trabajos similares con las variables en estudio, conociendo los distintos factores que perjudican al adulto mayor relacionado a sus estilos de vida.

Para finalizar, uno de los inconvenientes que se tuvo en el trabajo de investigación, fue el temor o miedo de los adultos mayores en participar en el presente informe ya que veníamos afrontando la pandemia del covid-19 y los usuarios se notaban angustiados ante un posible contagio.

Objetivo de la investigación:

Para dar respuesta al problema de la investigación se ha planteado el siguiente objetivo general:

Objetivo general:

- Determinar la relación entre las acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los estilos de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _Chimbote, 2022.

Para cumplir el objetivo general se ha planteado los siguientes objetivos específicos:

Objetivos específicos:

- Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.
- Identificar los estilos de vida de los Adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Gutiérrez L, Rojas E, (18). En su investigación: “Programa para la Promoción de la Salud del Adulto Mayor en las Comunas 5-6 del Municipio de Villavicencio. Bogotá, 2021”. Tuvo como objetivo diseñar e implementar un programa para fortalecer la promoción de la salud de los adultos mayores. Teniendo como metodología: tipo cuasi - experimental, cuyos resultados fueron que la mayoría de adultos mayores no cuentan con los conocimientos y habilidades necesarias para conservar buenos estilos de vida por lo que es preocupante ya que van estar propensos a múltiples enfermedades. En conclusión, este proyecto fortaleció el ejercicio de acciones de promoción de la salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores reforzando los conocimientos de la población.

Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N, (19). “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador, 2020”. Tiene como objetivo analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores. La metodología fue de tipo cuantitativo, correlacional, transversal. En los resultados, el 60% conserva un estilo de vida bueno, el 31% tiene un estilo de vida fantástico y el 9% presentó un estilo de vida regular. En conclusión, la mayoría de usuarios mantienen un estilo de vida adecuado, sin embargo, se mostraron debilidades que debe considerarse importante para el personal de salud por lo que debe intervenir a través de actividades de promoción de la salud como el escaso consumo de frutas y verduras, la ingesta de alcohol y hábitos cafeicos frecuentes.

Alonzo M, Valle M, Cardozo J, (20). En su investigación: “Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos. Centro del adulto mayor “Renta Luque”. 2021”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los adultos mayores. Su metodología fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Dentro de los resultados se encontró que solo un 8% es saludable, 87% poco saludable y un 5% no saludable. En conclusión, es importante reforzar el estilo de vida del adulto mayor para prevenir ciertas comorbilidades como la

hipertensión arterial, ya sea a través de talleres de alimentación saludable, programa de ejercicios pasivos, técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés y el consumo de sustancias tóxicas que predisponen, de esta manera es vital la implementación de capacitaciones a este grupo etario.

Serrano M, (21). En su investigación: “Estilos de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad de Machala, Venezuela, 2021”. Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor. Su metodología fue de carácter descriptivo, y de corte transversal. Dentro de los resultados, el 50,4% practican estilos de vida no saludable y el 49,6% es saludable, con respecto al estado nutricional, se evidenció que menos de la mitad presentan sobrepeso, menos de la cuarta parte estado normal y un bajo porcentaje de obesidad tipo 1. En conclusión, la mayoría no tienen estilos de vida saludable porque en su alimentación consumen ingredientes artificiales, mantienen un estilo de vida sedentario y no asisten a sus controles médicos.

2.1.2 Antecedentes Nacionales:

Pujay E, (22). En su investigación “Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del desembarcadero pesquero artesanal - Salaverry, 2020”. tuvo como objetivo: Explicar la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos. Su metodología, fue de tipo cuantitativo explicativo, correlacional y de corte transversal. Llegando a los resultados y conclusiones, la mayoría de adultos pescadores tienen un nivel bajo de promoción de la salud y conservan estilos de vida saludables. En relación con ambas variables podemos decir que, si existe relación significativa ya que la mayoría a pesar de no tener los conocimientos necesarios sobre temas de salud, tratan de mantener un modo de vida activo y saludable, libre de riesgos.

León M, Soria B, (23). En su investigación: “Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional en el adulto mayor de la Casa Acogida de Ancianos Apaktone de Puerto Maldonado 2021”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor. Su tipo de metodología es cuantitativo, diseño correlacional, corte transversal. En sus resultados, indicó que el 61,1% conserva un estilo de vida poco adecuado y el

22,2% es inadecuado, referente al estado nutricional más de la mitad de adultos mayores tienen un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, obesidad tipo I. Concluyendo que se necesita reforzar los conocimientos y aptitudes de los adultos mayores para que puedan optar por hábitos de vida más saludables, con el fin de prevenir o detectar riesgos en etapas iniciales, disminuyendo así las tasas de morbilidad.

Gómez L, (24). En su investigación: “Promoción y Prevención de salud asociado a caracterización de Asistentes al programa del adulto mayor Hospital Santa Isabel- El Porvenir, 2022”. Tuvo como objetivo explicar la asociación entre la promoción y prevención de la salud y la caracterización del estilo de vida con el apoyo social. Su metodología fue de tipo cuantitativo, correlacional, de corte transversal, con diseño no experimental. Los resultados fueron que más de la mitad de los adultos mayores tienen un nivel alto de promoción y prevención de salud, también cuentan con un estilo de vida saludable y casi todos reciben apoyo social adecuado. Concluyendo, que el adulto mayor tiene iniciativa propia para modificar su estilo de vida, conociendo los riesgos lleva a cabo una mala calidad de vida, previniendo posibles enfermedades de manera oportuna.

Haro S, (25). “Promoción de la salud y estilos de vida de los adultos mayores de la Red Amachay Salaverry Trujillo 2022”. Tuvo como objetivo determinar la correlación entre la promoción de la salud y los estilos de vida de los adultos mayores, su estudio es cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental. En sus resultados, se observa que el 64% de los adultos mayores, presentan un nivel medio de la promoción de la salud y el 66% determinan un estilo de vida saludable. Concluyendo que, es de suma importancia realizar métodos que impliquen llevar a cabo un estilo de vida saludable, tanto en la familia como en la comunidad, de esta manera la población adulta mayor podrá desarrollar conductas y acciones adecuadas que favorezcan a su promoción de salud.

2.1.3 Antecedentes Locales o Regionales:

Dongo K, (26). En su investigación: “Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor. Urbanización Las Brisas II Etapa _ Nuevo Chimbote, 2020”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Su metodología es de tipo cuantitativo, de corte

transversal con diseño correlacional. Dentro de los resultados, el 60,8% presenta un estilo de vida no saludable y el 39,2% un estilo de vida saludable. Referente al estado nutricional, más de la mitad tiene un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, delgadez y obeso. En conclusión, la mayoría lleva un estilo de vida no saludable en cuanto a su alimentación que es a base de frituras y carbohidratos, asimismo no realizan actividad física porque padecen de dolores articulares, y no se realizan chequeos médicos anualmente.

Quispe C, (27). En su investigación: “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de Vida del Adulto Mayor, Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector I_ Chimbote, 2021”. Su objetivo fue determinar los factores sociodemográficos y las acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor, cuya metodología es cuantitativa, correlacional-transversal. En sus resultados y conclusiones, la mitad de los adultos mayores tienen acciones de promoción adecuadas y estilos de vida saludables. Concluyendo que, es importante desarrollar métodos que promuevan el estilo de vida saludable tanto en el individuo como en la comunidad para que así puedan adoptar conductas y realicen acciones adecuadas en cuanto a la promoción de la salud.

Cumplido M, (28). En su investigación: “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto mayor de la Urbanización Bellamar II Etapa “Jirón Las Palmeras” _ Nuevo Chimbote, 2021”. Su objetivo fue determinar la relación de los Factores Sociodemográficos y las acciones de Prevención y Promoción con el comportamiento de la salud: Estilos de vida en el adulto mayor, usando la metodología de tipo cuantitativo, transversal y de diseño correlacional, cuyos resultados fueron que la mitad tiene acciones de promoción y prevención adecuadas y la mayoría tienen estilos de vida saludable. En conclusión, es necesario que las autoridades concienticen y eduquen en hábitos saludables, que promueva el autocuidado y estilo de vida saludables.

Ruiz H, (29). En su investigación: “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Alto Perú, Chimbote_2020”.

Tuvo como objetivo determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción de la salud en el adulto mayor del Asentamiento Humano Alto Perú asociados al comportamiento de salud: estilos de vida. Su metodología es tipo cuantitativo, correlacional- transversal, cuyos resultados fueron que más de la mitad realizan acciones de promoción y prevención adecuadas y tienen estilos de vida saludable. En conclusión, se debe potenciar el incremento de actividades de parte del personal de salud mejorando su plan de estratégico del cuidado integral del adulto mayor donde se incremente la promoción de la salud.

2.2 Bases teóricas

El presente trabajo de investigación se sustentó en las bases teóricas de Marc Lalonde y Nola Pender, que definen los estilos de vida como las acciones y decisiones tomadas por las personas, que pueden ser no favorables repercutiendo a su estado de salud y la enfermedad que puede desencadenar sino mantienen un estilo de vida saludable (30). Estas teorías van enfocadas en relación a las variables del presente estudio, los cuales son acciones de prevención y promoción de la salud junto a los estilos de vida.

Marc Lalonde, es un reconocido abogado canadiense, que cumplió el cargo de Ministro de Salud y Bienestar. En el año 1974, Lalonde dio a conocer un importante informe el cual fue nombrado: “Nuevas Perspectivas sobre la Salud de los Canadienses”, esto provocó cambios radicales en las políticas y su aporte en la promoción de la salud al desarrollar un plan estratégico para un sistema médico orientado a la prevención. Este marco progresivo dio un gran impulso en las iniciativas tanto nacionales como internacionales logrando el avance de conocimientos, la promoción de la salud, la protección de la salud y sobre todo la atención de salud. Este teorista se basó en cuatro grandes grupos de determinantes, asociándolos de tal manera: medio ambiente, estilos de vida, biología humana y la asistencia sanitaria (30).

Los estilos de vida son los hábitos, conductas, tradiciones y comportamientos que las personas realizan para conseguir la satisfacción de sus necesidades cuyo fin es alcanzar un grado de bienestar y la vida. Si bien sabemos, los estilos de vida toman en cuenta aquellas conductas que determinan un riesgo para la salud como otros aquellos que la protegen, es así que cuando adoptamos hábitos nocivos, estamos

provocando daños irremediables en nuestro trayecto de vida, por lo que es necesario, cambiar nuestros hábitos presentes por otros más saludables para disminuir los diferentes riesgos y enfermedades que afectan a la salud (31).

Para Lalonde, los estilos de vida vienen a ser un grupo de decisiones que toma el ser humano para llegar a conseguir bienestar físico, mental y social en el cual algunos suelen tomar malas decisiones y hábitos perjudiciales para su salud, lo que conlleva riesgos que causa en el propio individuo. Estos riesgos traen como consecuencia diferentes enfermedades hasta incluso la muerte, de esta manera se puede confirmar que el estilo de vida del adulto mayor juega un rol importante en ellos (32).

Marc Lalonde ha influido en cuatro grandes grupos de determinantes, los cuales son:



Fuente: Lalonde, M. (1974). A New Perspective on the Health of Canadians

Medio Ambiente: Se basa en el entorno que condiciona el modo de vida del adulto mayor, por el cual tienen poco o nada de control, como, por ejemplo, sería la actividad humana que ha generado gran contaminación ambiental provocando efectos negativos en el entorno y condición de vida causando así una fuerte cantidad de enfermedades que hoy en día repercuten consecuentemente la salud. De esta manera, es importante controlar estos impactos para reducir los índices de enfermedad y mortalidad (33).

Estilos de vida: Se refiere a la manera de vivir que tiene el ser humano, lo cual está compuesto por sus conductas y comportamientos habituales que desarrollan en el transcurso de su vida, estas pautas son transmitidas con los padres, amigos, hermanos y con las personas que rodean en su entorno. Para poder reconocer los estilos de vida

saludable hay diferentes formas, una de ellas son las conductas de riesgo como el consumo de drogas, trastornos en la alimentación, entre otros, y también estas conductas protectoras que nos garantiza bienestar y permite defendernos de diferentes padecimientos (33).

Biología Humana: Está basado en aquellos sucesos que se desarrollan los aspectos físicos y mentales del cuerpo humano, asimismo influye en la herencia genética que disponga la persona, en sus distintos grupos etarios y toma en cuenta el proceso de envejecimiento mostrando por etapas el desarrollo de maduración (33).

Sistema sanitario: Está conformado por aquellas agrupaciones que ofrecen servicios de atención de calidad, entre ellos tenemos los hospitales, profesionales especializados en salud, predisposición de medicamentos, servicios públicos adecuadamente, entre otros, cuyo propósito es mejorar la situación de salud de la población, donde se disminuya las desigualdades en el derecho a la salud y genere las condiciones necesarias para que las personas puedan tener una experiencia positiva en la atención médica (33).

Asimismo, Nola Pender es una distinguida licenciada en enfermería, que nació en Michigan, el 16 de agosto del año 1941. Desempeñó su profesión de enfermera y posteriormente trabajó en su teoría, que lo presentó en el año 1972, nombrado como Modelo de Promoción de la Salud, lo cual fue empleada por los profesionales de enfermería, porque permite comprender aspectos relevantes que influyen en la transformación de los comportamientos de las personas, así como sus actitudes y la motivación de realizar acciones acerca del cuidado de su estado salud. Pender manifestó que sintió una gran inclinación por la educación y una afición natural para contribuir a las personas, por eso optó por estudiar la carrera de enfermería (34).

Nola Pender, define los estilos de vida como el patrón multidimensional de acciones y comportamientos que realiza el individuo en su vida diaria, esto permite entender los diversos factores que intervienen en su comportamiento relacionado con la salud. Por ello, busca orientar conductas saludables con el fin de que el individuo pueda tomar medidas preventivas para prevenir la aparición de distintas enfermedades (35).

Para Pender, la salud es base clave para el ser humano, porque gracias a ello, se puede gozar de resultados positivos en base al bienestar, desarrollo personal y una mejor calidad de vida, de esta manera busca que el adulto mayor modifique aquellas

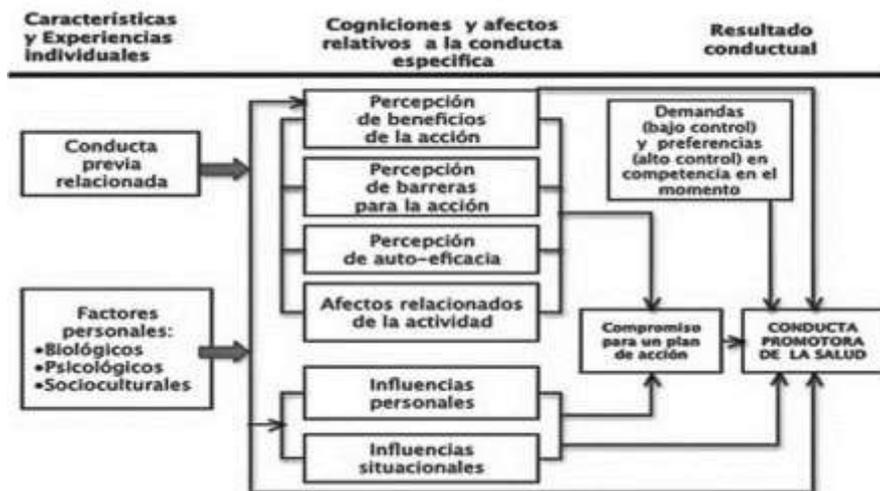
conductas que son un peligro para su salud, en donde emplee por sí mismo conductas favorables, tomen conciencia reflexiva y realicen cambios favorables para mejorar sus estilos de vida, con el fin de que se conviertan en personas autónomas, participes y activas en su propio cuidado, previniendo los distintos problemas de salud, que hoy en día están acabando con millones de personas (36).

Asimismo, Pender abarca a la persona, familia y comunidad en un proceso guiado al fortalecimiento de la condición de su salud, con el objetivo de motivar a los individuos hacia el accionar que fomentará su salud. Por ello, conservar conductas promotoras de salud impacta positivamente en esta etapa de vida, tales como en la nutrición, actividad física, descanso, estrés y en el crecimiento espiritual. Es así como el adulto mayor va poder obtener un nivel de vida adecuado, en donde ponga en práctica sus conocimientos, experiencias, creencias y aspectos situacionales para mejorar satisfactoriamente su salud (37).

También nos menciona lo importante que es el modelo de promoción en los estilos de vida, en donde nos indica que es uno de los métodos más primordiales en la historia de enfermería porque nos habla acerca de la promoción de la salud, lo cual se basa en las conductas o tomas de decisiones que ejerce el ser humano para mantener el cuidado de su propia salud e integridad, de esta manera estas acciones, van a repercutir directamente en su calidad de vida, ya sea de manera negativa o positiva. Por esta razón, la participación del personal de salud es pieza fundamental en este proceso para que el comportamiento sea adecuado y dirigido al éxito (38).

En este sentido, el modelo de promoción ha beneficiado grandemente a los profesionales de salud porque busca promover la salud y prevenir distintos padecimientos que pueden desarrollarse con el transcurso del tiempo, esto quiere decir, que es una de las mejores estrategias para poder alcanzar el potencial humano y mejorar nuestras malas acciones en buenas. Este modelo se enfoca tanto en personas sanas como enfermas cuyo objetivo es crear en ellos compromiso y responsabilidad para mejorar su calidad de vida y equidad, en donde puedan adoptar precauciones en su propia salud, depende de ello van a poder desarrollarse en las mejores condiciones de vida (38).

Es así como Nola Pender, nos plantea el siguiente esquema:



Fuente: Modelo de promoción de la salud de Nola Pender, 1996.

Con respecto al modelo de promoción de Nola Pender, podemos decir que se divide en tres elementos, el primero son las características y experiencias del individuo, que hace referencia a los factores personales y a la conducta previa relacionada, esto nos da entender las vivencias o el modo de vida que ha tenido la persona en el transcurso de los años y que repercute negativamente a su salud (39).

El segundo elemento, nos muestra las cogniciones y afectos relativos a la conducta específica, esto se relaciona con los sentimientos, emociones y reacciones que pueden ser favorable o negativos hacia el comportamiento, ya que las percepciones que uno mismo tiene puede llevar a cometer acciones que pueden afectar la salud, por lo que es necesario seguir conductas promotoras de salud. Por último, tenemos al tercer elemento, que nos habla de los resultados conductuales, el cual abarca las conductas promotoras de salud, donde la persona es la encargada de tomar sus propias de decisiones y comportamientos que favorecen a su bienestar y también es consciente de los riesgos que podría ocurrir si sigue malos hábitos de vida (39).

El Modelo de promoción de Nola Pender, nos hace referencia los siguientes metaparadigmas, los cuales son:

Salud: Considera la salud como el completo estado de bienestar, que tiene mayor importancia que cualquier otro (40).

Persona: Pender considera a la persona como el centro de su teoría, lo cual lo define por su propio patrón cognitivo perceptual y sus factores variables (40).

Entorno: Se basa en todas las interacciones entre factores perceptuales, cognitivos y los diversos factores modificantes que influye sobre la aparición de conductas promotoras de salud (40).

Enfermería: Nos dice que la enfermera es la principal responsable de los cuidados sanitarios enfocados en el bienestar de cada uno de las personas, cuyo fin es motivar a los usuarios para que contribuyan su salud personal (40).

2.2.1 Bases conceptuales

Salud: La salud es uno de los aspectos más esenciales para el desarrollo de una vida larga, ya que nos permite conservar buenos estándares de funcionamiento y así poder llevar acabo nuestras diferentes actividades cotidianas. La salud es algo muy valioso que tenemos que cuidar, porque sin ella no podríamos desarrollarnos en cualquier medio, por lo que es importante mantenernos sanos, como por ejemplo realizar ejercicios físicos de forma regular, tener una buena alimentación, evitar el uso de sustancias nocivas como el tabaco y sobre todo asistir a nuestros exámenes médicos para prevenir posibles complicaciones (41).

Adulto mayor: Se considera a un adulto mayor a partir de los 60 años de edad. En esta etapa el cuerpo y las capacidades cognitivas se van deteriorando progresivamente, tienen dificultades para realizar ciertas tareas físicas, su cuerpo ya no trabaja como solía hacerlo cuando era joven y sobre todo necesita de mayor atención médica porque son vulnerables o frágiles a ciertas enfermedades como el alzheimer, demencia senil, enfermedades cardiacas, etc (42).

Promoción de la salud: Es un proceso en donde permite a la población seguir medidas preventivas en base a su salud, más que todo ayuda a que el individuo reconozca los riesgos que se ve expuesto y así sepa protegerse tanto a el mismo como a su familia. De esta manera, estas intervenciones ayudan a dar soluciones a las dificultades que podamos tener en nuestra vida diaria, también nos ayuda aumentar el control y a tomar decisiones correctas con el fin de contribuir a nuestra salud y poner en práctica conductas saludables, previniendo así futuras complicaciones (43)

Prevención de la salud: Esto implica desarrollar una serie de comportamientos o hábitos saludables que sean favorables para la salud, en donde se minimice aquellos factores que ponen en peligro la propia vida y también poder identificar las causas o consecuencias que conlleva una enfermedad, para ello es importante que la

persona ponga en primera medida a su salud, siendo responsable y comprometido con su autocuidado, así va poder evitar patologías (44).

Estilos de vida: Consiste en realizar conductas o hábitos que permitan disfrutar de una buena salud tanto física, mental y social, es así como gozaremos de una buena calidad de vida, reduciendo los factores de riesgo que ponen en riesgo nuestra integridad, por eso es fundamental que el individuo sepa llevar un modo de vida adecuado en donde involucre actividades de ejercicio, alimentación y su autocuidado (45).

Comunidad: Es un grupo de personas que comparten una serie de características como vínculos, motivaciones, saberes, experiencias, roles, que están reunidos hacia un fin común, que lo unen como una identidad propia, lo que conlleva a que estén unidos para el cumplimiento de sus objetivos propuestos (46).

Educación: Es un mecanismo importante porque permite a las personas adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para formarse de manera integral y nos permite saber cómo actuar en el día a día y ante diversas situaciones. De esta manera enriquece a la cultura, los valores, principios y todo aquello que nos caracteriza como personas. Por ello decimos que la educación es necesaria en todos los sentidos porque nos ayuda a vivir de manera digna, desarrollar nuestro propio potencial y obtener un pensamiento y juicio crítico propio (47).

2.3 HIPÓTESIS

H1: Existe significativa estadística entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.

HO: No existe significativa estadística entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida de los Adultos Mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación:

Tipo: Es de tipo cuantitativo porque los datos fueron medibles para determinar con exactitud las características de comportamientos que presentó la población donde se hizo uso de la recolección de datos y análisis de datos para dar respuesta al enunciado de la investigación y probar la hipótesis planteada. Asimismo, la investigación es retrospectivo porque el evento analizado ya sucedió y el investigador en este caso planea guiarse de hechos que ya fueron ocurridos en el pasado, usando entrevistas o encuestas que corresponden al sujeto de estudio (48).

Nivel: La investigación es correlacional porque se pretendió determinar la relación que existe entre dos variables a estudiar, asimismo es transversal debido a que la recolección de datos se realizó en una sola fecha, esto quiere decir que los eventos se mostraron en un único momento (49).

Diseño de la investigación: Es de diseño no experimental porque se basa en la observación de los fenómenos que se dan en el entorno, en donde el investigador no manipula las variables del estudio, es decir lo presenta en su contexto directo, por lo que analiza y explica para llegar a una terminación vigente (49).

3.2 Población y muestra

Población muestral: En el presente estudio se determinó la muestra por conveniencia mediante muestreo no probalístico, debido a la coyuntura de salud que se estaba viviendo por el Covid19, siendo partícipes 100 adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.

Unidad de análisis: Cada adulto mayor que formó parte de la investigación del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores que tengan la disponibilidad de participar en la investigación.
- Adultos mayores que vivan más de tres años en el Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.
- Adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote que no presentan trastorno mental.

Criterios de exclusión

- Adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, que presentan problemas de comunicación.
- Adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote que presentan problemas psicológicos.

3.3 Operacionalización de las variables /categorías

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
<p>Acciones de prevención y promoción de la salud</p>	<p>Es un modelo estratégico que busca intervenir a individuos, comunidades y a la sociedad en un proceso dirigido al fortalecimiento y al mejoramiento de la calidad de vida, cuyo fin es educar a la población en la toma de decisiones saludables para que puedan conservar o mejorar su bienestar óptimo (50).</p>	<p>Dimensión 1: Alimentación y Nutrición</p> <p>Dimensión 2: Higiene</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plan de trabajo acerca de la alimentación saludable en la comunidad ▪ Participación de las autoridades acerca en medidas de promoción para una alimentación saludable ▪ Proporcionan alimentos y bebidas saludables en la comunidad ▪ Promoción de elección de alimentos y bebidas saludables ▪ Promoción de agua potable ▪ Frecuencia de lavado de manos antes de comer en los últimos 30 días ▪ Consumió habitualmente frutas y verduras en los últimos 30 días ▪ Se realiza el lavado de manos antes de preparar y consumir los alimentos. 	<p>Escala nominal</p>	<p>Acciones adecuadas (159 a 187)</p> <p>Acciones inadecuadas (117 a 158)</p>

		<p>Dimensión 3: Habilidades para la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se realiza el baño corporal diariamente ▪ Se realiza el lavado de dientes 3 veces al día ▪ Limpieza y orden en la ropa ▪ Limpieza de la cocina y sus utensilios ▪ Orden y limpieza en la vivienda ▪ Limpieza en el baño y letrina <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucha a los demás y se comunica abiertamente ▪ Brinda apoyo a los que lo necesitan ▪ Enfrenta a los problemas dando solución ▪ Incentiva a la participación y trabajo en equipo ▪ Estimula las decisiones en equipo ▪ Demuestra capacidad de autocrítica ▪ Se considera expresiva, espontánea y segura ▪ Participa activamente en eventos sociales 		
--	--	---	---	--	--

		<p>Dimensión 4: Actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Defiende sus propios derechos ▪ Presenta temores en su comportamiento ▪ Mantiene un comportamiento respetado por los demás. ▪ Realiza algún deporte o actividad física por 30 minutos diarios ▪ Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana ▪ Completa la rutina de ejercicios de estiramiento en 10 minutos ▪ Consume buena cantidad de líquido durante el día 		
		<p>Dimensión 5: Salud sexual y reproductiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se protege al tener relaciones sexuales ▪ Se informa acerca de los métodos anticonceptivos ▪ Realiza sus exámenes médicos 		

		<p>Dimensión 6: Salud bucal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usa a diario enjuague bucal con flúor ▪ Se realiza exámenes odontológicos regularmente ▪ Consume bebidas como gaseosas, los jugos artificiales y bebidas energéticas ▪ Consume de tabaco y el alcohol 		
		<p>Dimensión 7: Salud mental y Cultura de Paz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Está satisfecho con usted mismo ▪ Piensa que no sirve absolutamente para nada ▪ Siente que hace las cosas bien como la mayoría de las personas ▪ Se siente orgulloso por muchos motivos ▪ Siente que es una persona digna de estima o aprecio ▪ Piensa que su vida es un fracaso ▪ Tiene actitud positiva hacia sí mismo ▪ Usa el cinturón de seguridad cuando maneja 		

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo ▪ Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle ▪ Cruza la calle con cuidado ▪ Maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco ▪ Camina por las veredas en vez de la pista 		
Dimensión 8: Seguridad vial y Cultura de tránsito					

<p>Estilos de vida</p>	<p>Es la forma de vida que lleva acabo el ser humano, puede ser favorable para el bienestar de su salud, o de lo contrario puede ser peligroso haciéndole vulnerable a distintos padecimientos (51).</p>	<p>Dimensión 1: Alimentación</p> <p>Dimensión 2: Actividad y ejercicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consume tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida ▪ Todos los días consume alimentos balanceados tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales ▪ Consume de 4 a 8 vasos de agua al día ▪ Incluye el consumo de frutas en sus comidas ▪ Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida ▪ Lee las etiquetas de comidas empaquetadas, enlatadas, conservas para identificar los ingredientes ▪ Realiza ejercicio físico por 20 0 30 min al menos tres veces a la semana ▪ Realiza diariamente actividades que incluyan movimiento de todo el cuerpo 	<p>Escala nominal</p>	<p>Estilo de vida saludable (75 a 100)</p> <p>Estilo de vida no saludable (25 a 74)</p>
-------------------------------	--	--	---	-----------------------	---

		<p>Dimensión 3: Manejo del estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. ▪ Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. ▪ Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación. ▪ Realiza actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. 		
		<p>Dimensión 4: Apoyo interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se relaciona con los demás. ▪ Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. ▪ Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. ▪ Recibe apoyo de los demás, cuando enfrenta situaciones difíciles 		

		<p>Dimensión 5: Autorealización</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. ▪ Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza ▪ Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal 		
		<p>Dimensión 6: Responsabilidad en salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica ▪ Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud ▪ Toma medicamentos solo prescritos por el médico ▪ Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud ▪ Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud 		

			<ul style="list-style-type: none">▪ Consume sustancia ases nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.		
--	--	--	---	--	--

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/ información

Técnicas: En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos: En la presente investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de la información que se detallan a continuación:

INSTRUMENTO N°1

Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la Salud

Estuvo constituida por 53 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos. Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención Y Promoción de la Salud en nuestra localidad se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio. Así mismo, se realizará validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos. Autora: Dra. María Adriana Vílchez Reyes.

- Ejes temáticos: Alimentación y Nutrición (8 ítems).
- Ejes temáticos: Higiene (7 ítems).
- Ejes temáticos: Habilidades para la vida (12 ítems).
- Ejes temáticos: Actividad física (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud sexual y reproductiva (3 ítems).
- Ejes temáticos: Salud bucal (4 ítems).
- Ejes temáticos: Salud mental y Cultura de Paz (7 ítems).
- Ejes temáticos: Seguridad vial y Cultura de tránsito (8 ítems)

Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención y Promoción de la Salud en nuestra localidad se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio.

Asimismo, se realizó la validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos. (Anexo N° 02)

Control de calidad de los datos:

Evaluación Cualitativa:

Fue concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuaron como jueces; Se realizó en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Desarrollado por Dra. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación y en la parte estadística desarrollado por el Ing. Miguel Ipanaqué.

Durante las reuniones se brindó a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitió observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

Evaluación Cuantitativa:

$$V = \frac{\overline{X} - l}{k}$$

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, 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).

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud.

Confiabilidad

Confiabilidad inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realizó a un mínimo de 15 personas. 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.

INSTRUMENTO N° 2

Cuestionario sobre Estilos de Vida

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Márquez E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este instrumento estuvo conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales

son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre

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

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

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas.

Los puntajes según las respuestas son:

- Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos
- A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:
- Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos
- Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasifico de la siguiente manera:
- Estilo de vida saludable: Si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos
- Estilo de vida No saludable: Si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

Control de Calidad de Datos

Validez y Confiabilidad del Instrumento

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

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

3.5 Método de análisis de datos/información

En cuanto a la recolección de datos de la presente investigación se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero se coordinó mediante el consentimiento informado el permiso del dirigente del Asentamiento Humano La Unión
- Luego se le informó al adulto mayor del consentimiento informado, para aplicar los instrumentos, de esta manera se les hizo saber a los adultos mayores que toda información obtenida iba ser confidencial.
- Después se coordinó con el adulto mayor la disponibilidad y el tiempo para la fecha de aplicación del cuestionario presencial.
- Se explicó las instrucciones y el contenido de la investigación.
- Se aplicó los instrumentos en un tiempo de 15 minutos al adulto mayor, el cual fue resuelto de manera personal y autónoma.

Los datos de la investigación fueron reunidos a través de los instrumentos y pasados a la base de Microsoft Excel, luego transferidos a software PASW Statistcs a la versión 18.0, para el respectivo procedimiento. Los datos se presentaron en tablas unidimensionales y bidimensionales con los respectivos gráficos, según las variables de estudio, para determinar la relación de prevención y promoción de salud y los estilos de vida de los adultos mayores, en la cual se usó la prueba de Chi-cuadrado considerando el criterio de significancia Si $p < 0.05$, para determinar la significancia.

3.6 Principios éticos:

En el trabajo de investigación se valoró los aspectos éticos establecidos en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación. Versión 001.- Resolución N° 0277-2024-CU-ULADECH Católica, aprobado en Consejo Universitario el 14 de marzo del 2024 (52).

a) Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:

Se respetó los derechos de los adultos mayores, en cuanto a su dignidad, confidencialidad y privacidad, en donde se les dio a conocer que la

investigación fue anónima y que la información extraída solo será para fines de la investigación.

b) Cuidado del medio ambiente:

Durante la investigación, los adultos mayores conocieron la importancia de cuidar y respetar el entorno para asegurar una mejor supervivencia y conservación de la biodiversidad, de esta manera es indispensable crear conciencia en la población para prevenir daños en la naturaleza.

c) Libre participación por propia voluntad:

Los adultos mayores tuvieron la libertad de participar y la voluntad propia de responder cada pregunta establecida. Por lo que la información fue veraz y muy útil para diferentes investigaciones.

d) Beneficencia, no maleficencia:

Esta investigación fue de gran beneficio para los adultos mayores porque pudieron reconocer el nivel de promoción y prevención de la salud y así poder conseguir un estilo de vida saludable. También se tomó las medidas necesarias para asegurar el cuidado y bienestar de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión.

e) Integridad y honestidad:

Se tomó en cuenta siempre los principios éticos, ya que son nuestra guía para poder actuar con responsabilidad, transparencia, verdad, con el fin de contribuir a los adultos mayores para que puedan conocer los beneficios y los riesgos en el que se encuentran, de esta manera les va servir de ayuda en el transcurso de su vida.

f) Justicia:

Se aplicó un juicio razonable, de manera que el trato fue equitativo para todos los adultos mayores en donde sus conocimientos o capacidades no fueron un problema para el desarrollo de la encuesta, ya que son merecedoras del mismo respeto y consideración, asimismo se les informó que tienen derecho a acceder a sus resultados de la presente investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

TABLA 1

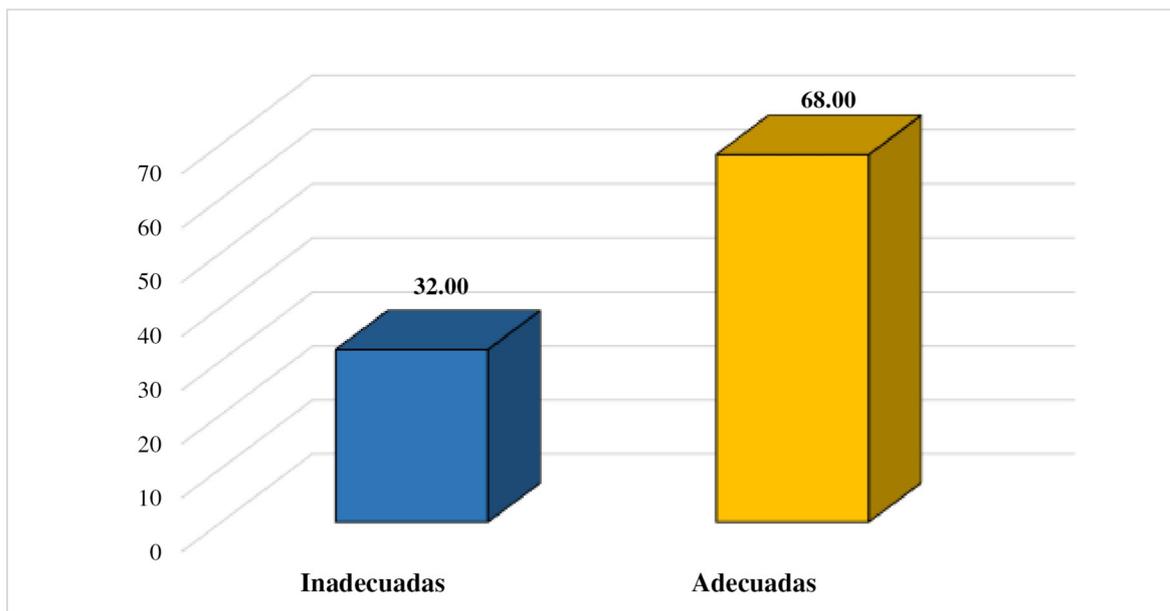
ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022

Acciones de promoción y prevención de la salud	N°	%
Acciones inadecuadas	32	32,00
Acciones adecuadas	68	68,00
Total	100	100,00

Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, desarrollado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana, aplicado al adulto mayor del Asentamiento Humano La Unión Chimbote, 2022

FIGURA DE LA TABLA 1

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022



Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, desarrollado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana, aplicado al adulto mayor del Asentamiento Humano La Unión Chimbote, 2022

TABLA 2

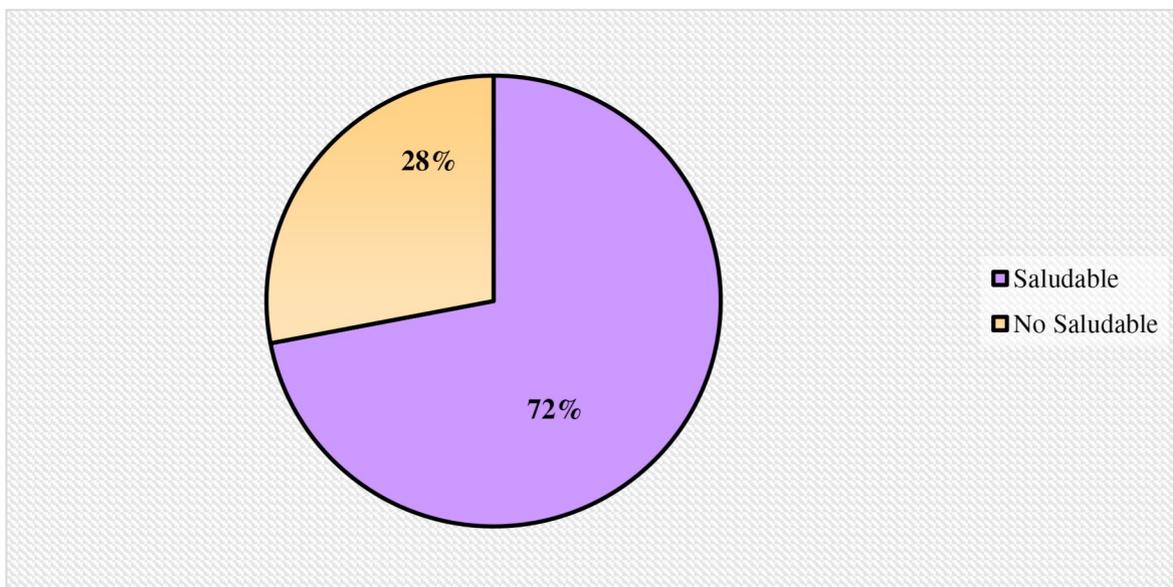
ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022

Estilos de vida	N°	%
Saludable	72	72,00
No Saludable	28	28,00
Total	100	100,00

Fuente: Cuestionario de estilo de vida elaborado por Walker E, Sechrist K, Pender N, modificado por: Díaz R, Márquez E., Delgado R, aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022

FIGURA DE LA TABLA 2

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022



Fuente: Cuestionario de estilos de vida elaborado por Walker E, Sechrist K, Pender N, modificado por: Díaz R, Márquez E., Delgado R, aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022

TABLA 3

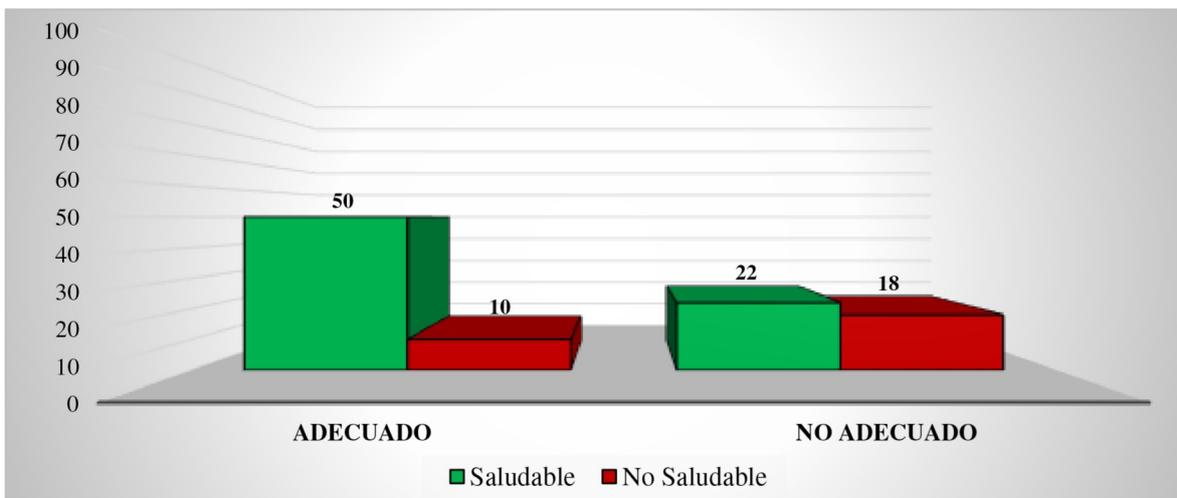
RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_ CHIMBOTE, 2022

Prevención y promoción de la salud	Estilos de vida						Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable		Total		
	Nº	%	N	%	N	%	
Acciones Adecuadas	50	50%	10	10%	60	60%	$\chi^2= 11.4285$ Gl=1 Nivel de significancia: 95% (0,05) $p= 3,8415 > 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables
Acciones no adecuadas	22	22%	18	18%	40	40%	
Total	72	72%	28	28%	100	100%	

Fuente: Cuestionario sobre acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana y los estilos de vida elaborado por elaborado por Walker E, Sechrist K, Pender N, modificado por: Díaz R, Márquez E., Delgado R, aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022

FIGURA DE LA TABLA 3

RELACIÓN ENTRE ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_ CHIMBOTE, 2022



Fuente: Cuestionario sobre acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana y los estilos de vida elaborado por elaborado por Walker, Sechrist, Pender, modificado por: Díaz R, Márquez E., Delgado R, aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022

IV. DISCUSIÓN

Tabla 1: En las acciones de prevención y promoción de la salud, del 100% (100) de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión, nos muestra que un 68,00% (68) tienen adecuadas acciones de prevención y promoción mientras que el 32% (32) nos indica que tienen inadecuadas acciones de prevención y promoción de la salud.

Con respecto a las acciones de prevención y promoción de la salud, la mayoría de usuarios del AA. HH La Unión, mantienen adecuadas acciones de prevención de la salud, esto se relaciona con la buena educación que le transmitieron sus padres cuando eran jóvenes, llevaron buenos hábitos para cuidar de sí mismos, esto quiere decir que son personas que manejan el propio control de su vida, porque incorporan actividades preventivas para su salud, obteniendo así un envejecimiento óptimo y saludable, sin dificultades.

En los estudios similares tenemos a **Villanueva Y**, (53). Quien concluye que un 70,5% (55) tienen adecuadas acciones de prevención mientras que un 29,5% (23) conservan malas acciones de prevención. Por otro lado, tenemos estudios que difieren de **Obando A**, (54). Quien concluye que un 89,8% (194) no practican acciones adecuadas de prevención de la salud y un 10,1% (22) si conservan buenas acciones de prevención y promoción de la salud.

Analizando los ejes temáticos se evidenció que la mayoría de adultos mayores tienen adecuadas acciones de prevención, mejorando satisfactoriamente su calidad de vida y menos de la mitad de adultos mayores conservan inadecuadas acciones de prevención deteriorando su estado de salud.

Es así, como cobra importancia las acciones de promoción y prevención de la salud porque ayuda a obtener el propio control de la vida modificando o cambiando hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud y bienestar (55).

De esta manera, se deben conocer los ejes temáticos que corresponden al estudio, en este caso la alimentación de los adultos mayores, se puede observar que la mayoría mantiene una adecuada alimentación, en donde consumen abundantes frutas, verduras, toman yogurt y reducen las grasas y azúcares, según nos refieren estas personas es que desde pequeños sus padres les inculcaron hábitos alimenticios muy estrictos, les hacían consumir todo tipo de alimento nutritivo como chuno de papa, pachamanca, patasca y ellos poco a poco fueron acostumbrándose a seguir el modelo de vida de sus progenitores. Esto nos indica que están mejorando su calidad de vida como adulto mayor

porque consumen alimentos saludables y variados en donde van a poder obtener los nutrientes y energías necesarias para que el cuerpo funcione correctamente, tanto a nivel físico como mental, lo cual es un factor positivo para la prevención oportuna de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, etc.

Asimismo, se observa que menos de la mitad de adultos mayores no conservan una buena alimentación, lo que significa que están deteriorando su salud, porque no realizan un plan activo acerca de una alimentación saludable, optando por consumir alimentos con bajo valor nutricional, sin ningún aporte en específico. Esto causa preocupación ya que son vulnerables a contraer enfermedades que ponen en riesgo su propia vida, por ello es necesario concientizar al adulto mayor para que procure tener una alimentación sana y balanceada, de esta manera podrán desempeñarse de forma eficaz en sus actividades del hogar, conservando un mejor rendimiento físico y fortaleciendo su sistema inmune para evitar cualquier tipo de complicación a futuro.

De acuerdo al reporte del Minsa, el 70% de la población adulta mayor está falleciendo a causa de la obesidad y sobrepeso, donde indicaron que 7 de cada 10 personas sufren de excesivo peso, por lo que es un factor de riesgo que les hace propensos a diversos padecimientos, esto quiere decir que las personas mayores obesas al tener sus defensas muy bajas les van ser imposible poder combatir a las infecciones y complicaciones que enfrentan su salud. Este problema de salud es muy recurrente en este grupo etario porque conforme pasa el tiempo, el peso tiende a aumentar y la masa muscular reduce gravemente, sobre todo si se conserva una vida sedentaria en donde el individuo ya no tiene la fuerza suficiente para mantenerse activo o estable (56).

Otro de los ejes temáticos es la higiene personal, donde se puede evidenciar que la mayoría tienen buena higiene, esto es un elemento positivo porque cuidan especialmente de su limpieza, lo cual es importante porque están evitando las bacterias o microbios que podrían ocasionar graves infecciones o padecimientos, por lo que podemos decir que tienen hábitos favorables que les va permitir vivir un estilo de vida saludable. Según refieren estas personas es que se lavan sus manos después de cada actividad que realizan, se peinan, se bañan 3 veces a la semana, esto es sumamente importante porque son cuidados que necesita nuestro cuerpo para mantener mejores condiciones de salud frente a los diferentes riesgos que atravesamos del ambiente y del propio individuo.

Por otro lado, menos de la mitad de adultos mayores no tienen hábitos higiénicos adecuados, esto se convierte en un problema grave de salud porque están propensos a la transmisión de virus y gérmenes, y esto incide de manera directa a otras personas. Son diversas las enfermedades por la mala práctica de higiene, tenemos: las infecciones de la piel, gingivitis, neumonía, influenza y la Hepatitis A. Es por ello, que debemos incentivar a la población a cambiar sus conductas a través de la información, educación y motivación para que puedan poner en práctica este hábito tanto en el hogar, como en lugares públicos, contribuyendo a la adopción de hábitos saludables en donde puedan gozar de buena salud. Si bien sabemos, a medida que uno envejece la piel ya no es la misma, tiende adelgazarse y se vuelve delicada o frágil, por lo que la hace más vulnerable a irritarse fácilmente, por eso los adultos mayores deben proteger con especial cuidado su piel, para evitar este tipo de complicaciones (57).

Continuando con los ejes temáticos, tenemos a las habilidades para la vida donde se puede evidenciar que más de la mitad de los adultos mayores manifiestan que se comunican de forma activa con sus familiares, se sienten contentos porque reciben apoyo por parte de sus hijos, se consideran solidarios y reconocen todo lo que han logrado en su vida, pese a las dificultades que se le ha puesto en el camino, ellos han salido adelante esforzándose al máximo, desde que eran jóvenes, han aprendido lo que es una vida dura y no se arrepienten de cada paso que han dado. Esto nos indica que son personas que saben afrontar con éxito las diferentes situaciones que le presenta la vida, donde nunca se dieron por vencidos, siempre hubo esfuerzo y perseverancia en conseguir lo que anhelaban, por lo que tienen una actitud que es positiva y consiente, mejorando así su bienestar y salud mental, para lidiar con conflictos, estrés y obstáculos de la vida.

Asimismo, menos de la mitad de adultos mayores tienen dificultad para comunicarse con otras personas, no saben cómo enfrentar sus problemas por los que atraviesan, se sienten solos, angustiados al no tener a nadie quien le apoye, por lo que se aíslan y tienen baja autoestima, por lo cual esto nos causa preocupación, ya que va afectar gravemente a su salud mental y física, causándoles depresión, llanto, enojo en los adultos mayores. Esto es un factor negativo porque en esta etapa el adulto mayor necesita de su familia, si bien sabemos el rol que cumple los familiares es fundamental porque atiende las necesidades básicas de la persona, proporciona apoyo y amor incondicional, favoreciendo así un envejecimiento óptimo y saludable, por eso es

necesario que desarrolle un elevado nivel de habilidades ya que facilita su vida de la mejor manera (58).

Otro de los ejes temáticos es la actividad física, donde se puede evidenciar que la mayoría de adultos mayores no practican ejercicios como caminar, bailar, correr, mencionando que no lo realizan por falta de motivación, o porque dicen agotarse rápido y tener algún problema en la espalda y rodillas. Esto es sumamente preocupante, ya que están perjudicando consecuentemente su salud funcional, cognitivo y limitaciones en su movimiento, debido a que conservan estilos de vida sedentarios, esto va generar que el adulto mayor este expuesto a diferentes enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades del corazón, accidentes cardiovasculares, poniendo en riesgo su vida y bienestar como ser humano.

Asimismo, menos de la mitad de adultos mayores practican regularmente actividad física en sus tiempos libres como caminatas, esto es un factor positivo porque a partir de la tercera edad nuestro cuerpo tiene que estar en constante movimiento con el fin de fortalecer el funcionamiento del sistema muscular y estado de ánimo, según refieren estas personas conocen los beneficios que trae realizar esta actividad, por lo que se mantienen activos evitando así el sedentarismo. Ante todo, esto no debemos olvidar que realizar actividad física nos va garantizar un mejor equilibrio, un peso adecuado y saludable para poder estar en las mejores condiciones (59).

Continuando con los ejes temáticos, tenemos a la salud sexual y reproductiva, donde se puede evidenciar que la totalidad de adultos mayores no mantienen una vida sexual activa, porque refieren que, en esta etapa su estado físico ha ido cambiando con el paso de los años, lo que les hace sentir que ya no son capaces de tener y disfrutar de las relaciones sexuales, además mencionan que ya no son jóvenes para seguir teniendo intimidad, por lo que son más reservados, y deciden privarse ante cualquier situación. Esto nos quiere decir que los adultos mayores tienen pensamientos equivocados que no le permiten gozar de su sexualidad, lo que puede originar en ellos frustración o incomodidad al ser de etapa avanzada. Por ello, debemos entender que en la tercera edad es algo normal y necesario sentir gusto o deseo sexual por su pareja, no generemos un tabú debido a su edad, ya que a pesar de que no sean jóvenes, ellos también pueden desarrollarlo de manera sana o saludable, en donde puedan sentirse bien consigo mismos, disfrutando esta etapa sin ningún tipo de prejuicio (60).

Otro de los ejes temáticos, tenemos a la salud bucal, donde se puede evidenciar que más de la mitad de adultos mayores conservan una buena higiene bucal porque manifiestan lavarse sus dientes 2 veces al día, ir al dentista regularmente, no consumir alimentos en altos niveles de azúcares, ni mucho menos sustancias nocivas, esto nos quiere decir que se mantienen en buenas condiciones, previniendo a tiempo futuras enfermedades, si bien sabemos tener un diagnóstico temprano nos va ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. Las enfermedades bucodentales más comunes de hoy en día son: caries dental, gingivitis, cánceres orales, esto trae como consecuencia el deterioro y la pérdida de dientes, lo cual originará graves problemas al comunicarnos y masticar alimentos. Por eso es fundamental cambiar nuestros estilos de vida para evitar este tipo de complicaciones, manteniendo limpios y fuertes nuestros dientes, contribuyendo así a un envejecimiento saludable y óptimo (61).

Asimismo, menos de la mitad de adultos mayores han perdido su dentadura por la mala higiene bucal y se han visto afectados por las caries que ha ocasionado que usen una prótesis dental para sustituir aquellos dientes que faltan, según manifiestan estas personas tienen especial cuidado con sus prótesis realizando su higiene 2 veces al día, lo cual es importante para reducir posibles enfermedades que atentan contra la salud del ser humano.

Continuando con los ejes temáticos, tenemos a la salud mental y cultura de paz, donde se puede evidenciar que más de la mitad de adultos mayores tienen buen concepto de sí mismos, se sienten útiles, reconocen todo el esfuerzo que han hecho para salir adelante, además refieren que cuentan con el apoyo de sus hijos, no se sienten solos, al contrario, están orgullosos de los hijos que han criado, esto es muy favorable porque contribuye a mejorar su salud mental, física y un envejecimiento saludable. Si bien sabemos, no tener una buena salud mental hace que el adulto mayor se vea susceptible a diversos trastornos tales como la ansiedad, depresión y hasta el deterioro cognitivo, debido a los grandes cambios de la vida, como la muerte de un familiar, la enfermedad que puede estar padeciendo y hasta incluso la soledad, esto origina efectos negativos en el adulto mayor porque algunos podrán superarlo, sin ningún problema, pero otras personas se les hará difícil y estarán vulnerables a serios problemas de salud, deteriorando su calidad de vida (62).

Finalizando con los ejes temáticos, tenemos a la seguridad vial y cultura de tránsito, donde se puede evidenciar que la mayoría de adultos mayores son conscientes

de los peligros que se exponen en las calles, por eso respetan de manera correcta las reglas establecidas, cruzando las calles con precaución y se enfocan también en seguir las señales de tránsito, esto es un factor positivo porque están cuidando sus propias vidas y están evitando aparatosos accidentes. Por ello, refieren que cada vez que viajan utilizan el cinturón de seguridad con el fin de prevenir este tipo de sucesos, de esta manera podemos decir que cumplen con las buenas prácticas de seguridad, protegiendo al máximo su salud.

Es así, como la investigación realizada se ha justificado en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, porque su teoría orienta al desarrollo de conductas sanitarias que ayudan a la prevención de enfermedades, esto es sumamente importante porque pretende que tanto las generaciones tempranas y mayores reconozcan los factores de riesgos a que se ven desplegados y sepan cómo cuidarse para llevar a cabo una mejor calidad de vida. Actualmente, esta teoría ha sido muy utilizada por el profesional de salud, debido a que determina la manera de vivir de las personas y cómo éstas pueden verse influenciadas por factores sociales o personales, esto puede impactar ya sea de manera positiva o negativa el estado de salud (63).

Como propuesta de mejora, se plantea que el municipio en conjunto del personal de salud de la comunidad, realicen campañas o talleres de promoción y prevención de la salud, a través de sesiones educativas en donde busquen informar acerca de temas importantes como la alimentación saludable, brindando así opciones variadas para la preparación de sus alimentos, de esta manera ellos puedan optar por consumir alimentos más sanos, también es necesario que realicen demostraciones acerca del lavado de boca para que puedan mantener una buena higiene y es necesario que incentiven a la realización de ejercicio físicos, ya que como bien sabemos practicar todas estas acciones van a traer grandes beneficios para mantener una buena salud y prevenir condiciones de riesgo o enfermedades crónicas.

Tabla 2: En los estilos de vida, encontramos que del 100% (100), de adultos mayores del AA. HH La Unión, un 72,00% (72) conservan estilos de vida saludables mientras que un 28,00% (28) mantienen estilos de vida no saludables.

Con respecto a los estilos de vida, la mayoría de usuarios del AA. HH La Unión, conservan un estilo de vida saludable, esto se debe a que los adultos mayores se mantienen informados y se preocupan realmente por su salud, lo que les permite mantener hábitos saludables en su vida cotidiana, esto es beneficioso porque el

compromiso que uno tiene es fundamental en esta etapa de vida, para reducir aquellos factores de riesgos que pueden ser candidatos de enfermedades sino modifican sus comportamientos o actitudes.

Los resultados obtenidos se asemejan con la investigación de **Huamán J**, (64). Quien concluyó que el 72% (90) de la población tienen estilos de vida saludables y un 28% (35) no conservan estilos de vida saludable. Por otra parte, encontramos resultados que difieren con el estudio de **Natividad J**, (65). Dentro de sus resultados se obtuvo que un 51,4% (36) tienen estilos de vida no saludables y un 48,6% (34) de la población tienen estilos de vida saludables.

Analizando las dimensiones se evidenció que la mayoría de adultos mayores tienen estilos de vida saludables, por lo cual es un factor positivo que les va ayudar a mantener un nivel de vida eficiente, mientras que menos de la mitad tienen estilos de vida no saludables por lo que están propensos a enfermedades crónicas y degenerativas.

Si bien sabemos, un estilo de vida saludable hace referencia a los comportamientos y decisiones inteligentes que toma el ser humano con respecto a su salud, esto implica mantener hábitos saludables y reducir los factores de riesgos que puedan ocasionarnos daños (66).

Por este motivo, se debe conocer las dimensiones de acuerdo a la investigación, tenemos a la alimentación, donde se evidenció que la mayoría de adultos mayores, mantienen una dieta saludable y equilibrada, lo cual es un indicador positivo para su salud, ya que en esta etapa a medida que vamos envejeciendo, vamos perdiendo poco a poco la masa muscular, y nos volvemos más frágiles, por lo que necesitaremos de alimentos sumamente nutritivos y de calidad para que haya un adecuado funcionamiento de nuestros órganos y la energía que es vital para la vida. Por eso es vital que se mantenga una adecuada nutrición, donde se realice tres comidas completas al día, esto deberá contener proteínas, grasas, vitaminas, hidratos de carbono, minerales y el agua no puede faltar en la alimentación. Pero, para que esto funcione se debe eliminar los alimentos dañinos para la salud, como el tabaco, el alcohol, los azúcares y sales, que hacen que aumenten el riesgo de padecer trastornos metabólicos, enfermedades coronarias y cerebrovasculares (67).

Otra de las dimensiones es la actividad física, donde se puede evidenciar que la mayoría de adultos mayores, mantienen una vida inactiva, no desarrollan ejercicios

físicos, por lo que están deteriorando su estado de salud, lo que les hace vulnerables a enfermedades como presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. Si bien sabemos hoy en día realizar actividad física se ha convertido una de las principales estrategias de promoción de salud porque conduce hacia un envejecimiento saludable, esto lleva al ser humano a elevar su esperanza de vida y a su vez ayuda a aumentar la fuerza, energía y habilidad para ejecutar las actividades diarias durante el día. Es así como debemos incentivar al adulto mayor al desarrollo de ejercicios físicos para acabar de una vez con el sedentarismo, y así disminuir la morbilidad, convirtiendo a adultos mayores más productivos y eficientes, desempeñándose de manera adecuada en el transcurso del tiempo (68).

Continuando con las dimensiones, tenemos el manejo de estrés, donde se pudo evidenciar que la mayoría de adultos mayores saben controlarse ante ciertas situaciones estresantes en su vida diaria, esto es sumamente positivo porque el estar mucho tiempo preocupado o estresado ocasiona alteraciones a nivel psíquico, físico, psicológico y social, lo cual dificulta a la hora de enfrentar y buscar soluciones a sus problemas, afectando consecuentemente su desarrollo personal. Por otra parte, menos de la mitad de los usuarios no saben controlar sus emociones, ya que viven angustiados por la muerte de sus familiares o problemas económicos, por lo que podemos decir que no se encuentran preparados para lograr adaptarse a las circunstancias que les depara la vida y están afectando consecuentemente a su salud, porque no tienen una actitud positiva y control de ello.

También tenemos como dimensión al apoyo interpersonal, en donde se evidenció que la mayoría de adultos mayores, mantienen buena comunicación con sus familiares, comparten ideas y hay respeto entre ellos mismos, siendo fundamental en esta etapa de vida, para el desarrollo de una buena convivencia y armonía absoluta. Esto les permite poder interactuar con diferentes grupos, sin temor alguno, mostrando sus emociones y socializando abiertamente. Por otro lado, menos de la mitad de adultos mayores, tienen problemas al relacionarse con los demás, porque es parte de ellos ser así y viven aislados, lo cual afecta negativamente a su bienestar físico y mental y se vuelven susceptibles a ciertas patologías como la depresión y ansiedad.

Otra de las dimensiones, se considera la autorrealización, donde se evidenció que la mayoría de adultos mayores se sienten bien consigo mismos, porque saben que todo lo que han logrado en el transcurso de los años, les ha costado mucho esfuerzo,

ellos son muy creyentes en Dios, por lo que refieren que es su fortaleza y les ha dado mucha sabiduría para enfrentar situaciones de la vida. Es así como los adultos mayores se sienten felices de todo lo que han obtenido en su vida, ya que pudieron cumplir sus metas y tener beneficios como un seguro social de Essalud, donde pueden realizar sus chequeos médicos y atenderse de manera oportuna. Por otro lado, menos de la mitad de adultos mayores, refieren no haber cumplido sus expectativas en la vida y estar insatisfechos consigo mismos.

Para finalizar con las dimensiones, tenemos la responsabilidad en salud, donde se puede evidenciar que más de la mitad de adultos mayores cuidan de manera responsable su salud y son conscientes de lo que puede ocasionar sus malas acciones o hábitos, reconociendo las enfermedades que pueden desencadenar sino siguen un estricto control de cuidados, es así, que acuden primordialmente a sus chequeos médicos de manera regular, para prevenir a tiempo algún problema de salud, esto es sumamente importante porque nos indica que son personas comprometidas en su autocuidado, capaces de participar activamente en este proceso, tomando una actitud positiva, para mejorar su calidad de vida y funcionalidad en esta etapa.

En base a esto, Nola Pender, hace relevancia al estilo de vida como todo aquello que provoca bienestar y desarrollo en el ser humano, donde uno mismo tiene que ser consciente de los actos que lleva y tratar de corregirlos a través de estilos de vida saludables, de esta forma evitará contraer posibles enfermedades, garantizándose así mismo, un mejor bienestar a nivel físico y emocional. Es por esta razón, que Pender planteó su modelo con la finalidad de que las personas puedan prevenir a tiempo complicaciones o hasta incluso la muerte (69).

Como propuesta de mejora, es necesario que las autoridades de la comunidad, intervengan implementando programas o talleres sobre hábitos saludables en relación al consumo de tabaco y alcohol, la alimentación adecuada y ejercicio físico, con el fin de que los adultos mayores se informen y se motiven a modificar sus estilos de vida, de esta manera les va servir como guía para poder cambiar sus conductas negativas por positivas y podrán prevenir a tiempo enfermedades crónicas.

Tabla 3: En relación con las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida, según el análisis de chi cuadrado se evidenció que $X^2= 11.4285$ y $P=3,8415$ lo cual indica que no existe relación significativa con ($p > 0,005$).

Dentro de los resultados obtenidos, tenemos estudios similares de **Valencia E**, (70). Quien pudo determinar mediante el chi cuadro que sus variables de prevención y promoción de la salud con estilos de vida no son significativas, dando como resultado: $X^2= 2,67$ y $P= 0,1023$ siendo $p > 0,005$. De igual manera, hallamos resultados que difieren con la investigación de **Zapata T**, (71). Quien concluye lo siguientes resultados: $X^2= 88,63$ y $P= 5,99$ llegando a tener relación significativa con ($p > 0,005$).

Posteriormente, la promoción de la salud es considerada como un proceso que busca fortalecer aquellos comportamientos y estilos de vida del ser humano, con el fin de guiarlos por prácticas saludables en donde les garantice un buen estado de salud, por ello va depender del individuo en ser consiente y dejar de lado toda actividad que implique riesgo a la salud (72).

De la misma manera, el estilo de vida hace referencia al modo de vida que un individuo conserva en el transcurso del tiempo, esto incluye los hábitos de higiene, de alimentación, relaciones sociales, sexualidad, entre otros, todo ello está condicionado a la forma de vida del ser humano, donde puede tomar conductas beneficiosas para su salud, en donde no implique riesgo (73).

En la presente investigación, se pudo determinar que no existe relación entre prevención y promoción de la salud con los estilos de vida, esto nos quiere decir que el modo de vida que maneje el adulto mayor se va haber influenciado ya sea de manera beneficiosa o perjudicial en su salud, para ello, es esencial que la población mantenga buenas costumbres en su vida diaria, en donde pueda intervenir o participar en actividades de prevención y promoción de la salud, lo cual le va ayudar a mejorar su calidad de vida, satisfaciendo sus necesidades y construyendo un envejecimiento sano y óptimo. Por lo tanto, el adulto mayor tiene que poner de su esfuerzo y empezar a optar por prácticas más saludables que les va garantizar un nivel de vida adecuado sin dificultades.

Es así, como debemos sensibilizar a las autoridades para que velen por los adultos mayores del Asentamiento La Unión, donde promuevan a través de sesiones educativas la adquisición de estilos de vida saludables, de esta manera se pueda reducir comportamientos de riesgo en la comunidad. Para ello, es importante que los adultos mayores se responsabilicen de su autocuidado, ya sea informándose y poniendo en práctica los conocimientos con respecto a su salud, de esta manera se estaría formando

un país más saludable y se disminuiría los índices de morbimortalidad que perjudica a todo el país.

En resumen, queremos recalcar que una de las limitaciones que se tuvo en la investigación fue cuando se realizó el conteo de cada ítem por instrumento, se me hizo difícil porque se tenía que seguir ciertos puntajes para determinar los comportamientos de la población en estudio, aparte de ello se agrupó en tablas unidimensionales y bidimensionales, donde tuve problemas al manejar Microsoft Excel, pero no fue nada imposible porque me asesoré con profesionales. Es así, como tuve ciertas debilidades con los instrumentos propuestos, porque eran muy amplios y agruparlos por sus dimensiones se tomó mucho tiempo.

VI. CONCLUSIONES

- En el trabajo de investigación se logró identificar sobre las acciones de prevención y promoción de la salud, que la mayoría de adultos mayores tienen acciones adecuadas de prevención de la salud mientras que menos de la mitad tienen inadecuadas acciones de prevención de la salud. Gracias a la entrevista y la aplicación del cuestionario, se pudo determinar que cada uno de los usuarios a pesar de no tener los conocimientos suficientes tratan de mejorar sus conductas o costumbres, ya sea informándose o acudiendo a sus exámenes médicos, lo cual les ayuda a prevenir oportunamente enfermedades o dolencias. En base a los resultados, algunos usuarios no toman interés sobre temas de la salud, por lo que es de suma importancia que las autoridades de la comunidad fomenten actividades o programas que incentiven a mantener un nivel de calidad de vida elevado.
- En el trabajo de investigación se logró identificar sobre los estilos de vida, que la mayoría de adultos mayores conservan un estilo de vida saludable mientras que menos de la mitad mantienen un estilo de vida no saludable. De esta manera, se pudo conocer los resultados a través del cuestionario, cabe recalcar que hubo complicaciones a la hora de realizar el conteo de estos, debido a que el instrumento disponía de varios ítems y los valores tienden a variar. En relación a los resultados, el personal de salud debería realizar seguimientos a los usuarios, y así ofrecerles su apoyo para que puedan adoptar medidas preventivas para su salud.
- Al realizar la prueba del Chi Cuadrado entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida se demostró que no existe relación significativa entre ambas variables. Es de suma importancia que el adulto mayor se preocupe realmente por su estado de salud manteniendo hábitos saludables en su vida diaria para disfrutar de un envejecimiento más activo y saludable.

VII. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados obtenidos a las autoridades del Asentamiento Humano La Unión para que puedan abordar sobre temas de promoción y prevención de la salud, de esta forma los usuarios se incentiven a modificar sus costumbres inadecuadas y a participar en las actividades programadas, es así como estarían contribuyendo a mejorar su funcionamiento tanto físico, emocional y social, lo cual les permitirá obtener un envejecimiento óptimo y eficiente.
- Seguir promoviendo estilos de vida saludables a través de charlas educativas donde se busque informar a los adultos mayores sobre la prevención de enfermedades crónicas y no transmisibles, y esto se podrá lograr con el apoyo del personal de salud para que pueda transmitir información relevante y así poder enriquecer los conocimientos de cada uno de ellos, es así como se podrá influir de manera positiva en cada usuario y en la comunidad.
- Difundir los resultados de la investigación para que conozcan los factores de riesgo de la población en estudio, con la finalidad de que amplíen sus conocimientos en fomentar una mejor calidad de vida al adulto mayor y así puedan realizar investigaciones similares en donde busquen informar sobre la adopción de prácticas más saludables y disminuir aquellos peligros que se asocia a esta etapa de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Msolucionagoya. Hábitos de vida saludables en el adulto mayor [Internet]. España; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022]
<https://www.msolucionagoya.es/habitos-de-vida-saludables-en-el-adulto-mayor/>
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
4. GestarSalud. ¿Qué es eso de la promoción y la prevención en la salud? [Internet]. Colombia; 2022 [Consultado el 13 de marzo del 2021] Disponible en:
<https://gestarsalud.com/2022/03/24/que-es-eso-de-la-promocion-y-la-prevencion-en-la-salud/>
5. ConsultorSalud. Factores de riesgo de la Salud en América y El Caribe [Internet]. 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://consultorsalud.com/factores-de-riesgo-de-la-salud-en-america-y-el-caribe/>
6. Palao B. 7 consejos de salud para tu bienestar físico y mental [Internet]. España; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.veritasint.com/blog/es/consejos-de-salud/>
7. ConsultorSalud. Panorama de la obesidad y el sobrepeso en Colombia [Internet]. 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://consultorsalud.com/panorama-de-la-obesidad-y-el-sobrepeso-en-colombia/>
8. Vallejo P. Estrategia de promoción de alimentación saludable [Internet]. Colombia: Medellín; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
9. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Al año, unos 6.000 paraguayos mueren por enfermedades cardiovasculares [Internet]. Paraguay; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.mspbs.gov.py/portal/366/al-ano-unos-6-000-paraguayos-mueren-por-enfermedades-cardiovasculares.html>

10. Perú 21. Estudio revela que el peso de los peruanos aumentó en aproximadamente ocho kilos durante el confinamiento [Internet]. Perú 21. 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://peru21.pe/vida/salud/pandemia-covid-19-obesidad-estudio-revela-que-el-peso-de-los-peruanos-aumento-en-aproximadamente-ocho-kilos-durante-el-confinamiento-noticia/>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta mayor [Internet]. Perú: Lima; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_mayor_oct_nov_dic2019.pdf
12. Ministerio de Salud. Ministerio de Salud presenta Compendio de indicadores básicos de género, salud y desarrollo [Internet]. Perú; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26307-ministerio-de-salud-presenta-compendio-de-indicadores-basicos-de-genero-salud-y-desarrollo>
13. Ministerio de Salud. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir [Internet]. Perú; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilosde-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
14. Palma M. DIRESA: reportan más de 700 casos de cáncer en la región Áncash [Internet]. Chimbote: Ancash; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://ancashnoticias.com/2019/10/16/diresa-reportan-mas-de-700-casos-de-cancer-en-la-region-ancash/>
15. Minsalud. La Hipertensión arterial es un enemigo silencioso [Internet]. Perú; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/Regiones/Paginas/Minsalud-promueve-d%C3%ADa-mundial-de-la-hipertensi%C3%B3n.aspx>
16. Andina. Diabetes: estas son las regiones que registran mayor número de casos nuevos [Internet]. Andina. 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en:
<https://andina.pe/agencia/noticia-diabetes-estas-son-las-regiones-registran-mayornumero-casos-nuevos-774146.aspx>

17. Eudona. Consejos para cuidarte a ti y a tu salud mental [Internet]. España: Barcelona; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.eudona.com/blog/consejos-para-cuidarte-a-ti-y-a-tu-salud-mental/>
18. Gutiérrez L, Rojas E. Programa para la Promoción de la salud del adulto mayor en las Comunas 5-6 del Municipio de Villavicencio [Internet]. Colombia: Villavicencio; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/625/RUNILLANOS%20ENF%200806%20PROGRAMA%20PARA%20LA%20PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20DEL%20ADULTO%20MAYOR%20EN%20LAS%20COMUNAS%205-6%20DEL%20MUNICIPIO%20DE%20VILLAVICENCIO?sequence=1&isAllowed=y>
19. Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador, 2020 [Internet]. Ecuador: Cotopaxi; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966/896>
20. Alonzo M, Valle M, Cardozo J. Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos. Centro del adulto mayor “Renta Luque”. 2021. [Internet]. Ecuador: Guayaquil; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/182/763>
21. Serrano M. Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad de Machala, Ecuador, 2021 [Internet]. Ecuador: Machala; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>
22. Pujay E. Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020 [Internet]. Perú: Trujillo; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.p](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. León M, Soria B. Influencia de los estilos de vida en el estado nutricional en el adulto mayor de la Casa Acogida de Ancianos Apaktone de Puerto Maldonado 2021 [Internet]. Perú: Puerto Maldonado; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://repositorio.unamad.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14070/831/004-1-9-052.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20el%20estilo%20de,de%20Puerto%20Maldonado%E2%80%9D%2C%202021.>
24. Gómez L. Promoción y Prevención de salud asociado a caracterización de Asistentes al programa del adulto mayor Hospital Santa Isabel- El Porvenir, 2022 [Internet]. Perú: Trujillo; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3148/400043098783%20%20TESIS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
25. Haro S. Promoción de la salud y estilos de vida de los adultos mayores de la Red Amachay Salaverry Trujillo 2022 [Internet]. Perú: Trujillo; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/4189/INFORME%20ODE%20TESIS-SUSANA%20HARO%20DELGADO-SHD%20%282%29.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
26. Dongo K. Estilo de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor. Urbanización Las Brisas Ii Etapa _ Nuevo Chimbote, 2020 [Internet]. Perú: Chimbote; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16356/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_DONGO_MORALES_KATHERINEKENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Quispe C. Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de Vida del Adulto Mayor, Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector I_ Chimbote, 2021 [Internet]. Perú: Chimbote; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29262/ESTILO_VIDA_QUISPE_SEGOVIA_CYNDI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Cumplido M. Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto mayor de la Urbanización Bellamar II Etapa “Jirón Las Palmeras” _ Nuevo Chimbote, 2021 [Internet]. Perú: Chimbote; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:

- https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33569/ESTILO_VIDA_CUMPLIDO_LOPEZ_%20MARIEL_LARISA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
29. Ruiz H. Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Alto Perú, Chimbote_2020 [Internet]. Perú: Chimbote; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28944/ESTILO_VIDA_RUIZ_RODRIGUEZ_HENRY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Bonifacio Y. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto joven del Centro Poblado de Marian – Independencia - Huaraz - Áncash, 2021 [Internet]. Perú: Piura; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32185/ADULTOS_JOVENES_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOSCIOCULTURAL_BONIFACIO_LOPEZ_YOLI_BERTILA.pdf?isAllowed=y&sequence=3
31. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
32. Pujay E. Acciones de Prevención y Promoción de la Salud relacionado con los Estilos de Vida de Los Adultos Pescadores del Desembarcadero Pesquero Artesanal - Salaverry, 2020. [Internet]. Perú: Trujillo; 2020 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19919/ADULTOS_PESCADORES_ESTILOS_DE_VIDA_EVELYN_PATRICIA_PUJAY_LOZANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Determinantes sociales de la salud y la anemia ferropénica en niños menores de tres años, durante la Pandemia Covid 19 en el C.S. Magna Vallejo, 2022 [Internet]. Perú: Cajamarca; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5283/TESIS.%20Deysi%20Grimaldina%20Martos%20Quiroz1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Francisco V. Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto mayor -Pueblo Joven La Victoria Sector 2-Chimbote, 2020 [Internet]. Perú: Chimbote; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:

https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33779/ESTILO_VIDA_FRANCISCO_VILLANUEVA_VANESA_ROSARIO.pdf?sequence=3

35. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender [Internet]. Colombia; 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
36. Casierra N, Fernández K. Fundamentos filosóficos de la teoría de Nola Pender en la aplicación de las estrategias de promoción de la salud en la Comunidad Sabanilla [Internet]. Ecuador: Guayaquil; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://repositorio.umet.edu.ec/bitstream/67000/155/1/Casierra%20Vernaza%20Norely%20Marizeth%20y%20Fern%C3%A1ndez%20Galarza%20Kerly%20Anah%C3%A1d.%20Enfermer%C3%ADa.pdf>
37. Argoti J, Gómez L, García N, Ospina D. Diseño de un instrumento de valoración familiar y comunitaria basado en Nola Pender [Internet]. Colombia: Risaralda; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4568/DISE%C3%91O%20DE%20UN%20INSTRUMENTO%20DE%20VALORACION%20FAMILIAR%20Y%20COMUNITARIA%20BASADO%20EN%20NOLA%20PENDER%20.pdf?sequence=1>
38. Izquierdo A, De Mora L, Hinojosa M, Cruz J. Educación y promoción de la salud desde la enfermería [Internet]. Ecuador: Babahoyo; 2022 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<file:///C:/Users/user%C3%A7/Downloads/Dialnet-EducacionYPromocionDeLaSaludDesdeLaEnfermeria-8796181.pdf>
39. Argoti J, Gómez L, García N, Ospina D. Diseño de un instrumento de valoración familiar y comunitaria basado en Nola Pender [Internet]. Colombia: Risaralda; 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4568/DISE%C3%91O%20DE%20UN%20INSTRUMENTO%20DE%20VALORACION%20FAMILIAR%20Y%20COMUNITARIA%20BASADO%20EN%20NOLA%20PENDER%20.pdf?sequence=1>
40. Rivas J. Plan de intervención de enfermería en el control y tratamiento de anemia a infantes de 6 a 36 meses de edad del Puesto de Salud Centro Médico Parroquial

- Chincheros – Apurímac, 2021 [Internet]. Perú: Callao; 2021 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6565/TA_2DAESP_RIVAS_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Pontificia Universidad Católica del Perú. La importancia de cuidar la salud física y mental [Internet]. Perú; 2021 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/la-importancia-de-cuidar-la-salud-fisica-y-mental/>
42. Clínica Adventista Good Hope. Día del Adulto Mayor: ¿Sabes qué cambios se presentan a esta edad? [Internet]. Perú; 2020 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://www.goodhope.org.pe/blog/dia-del-adulto-mayor-sabes-que-cambios-se-presentan-a-esta-edad/>
43. GestarSalud. ¿Qué es eso de la promoción y la prevención en la salud? [Internet]. Colombia; 2022 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://gestarsalud.com/2022/03/24/que-es-eso-de-la-promocion-y-la-prevencion-en-la-salud/>
44. La Universidad en Internet. La prevención en salud: importancia y tipos [Internet]. 2021 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
45. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. 2021 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
46. Pérez M. Definición de Comunidad [Internet]. 2021 [Consultado el 1 abril del 2022] Disponible en:
<https://conceptodefinicion.de/comunidad/>
47. Imaginario A. Educación [Internet]. Venezuela; 2019 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://www.significados.com/educacion/>
48. Vidaurrázaga S. Los caminos de la ciencia: Tipos y diseños de investigación [Internet]. Perú: Lima; 2023 [Consultado el 18 de junio del 2024] Disponible en:
<https://es.linkedin.com/pulse/los-caminos-de-la-ciencia-tipos-y-dise%C3%B1os-vidaurr%C3%A1zaga-sferrazza>

49. Arias J. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. Colombia; 2021 [Consultado el 18 de junio del 2024] Disponible en:
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
50. Unir. La prevención en salud: importancia y tipos [Internet]. 2021 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
51. Martínez N. ¿Cómo llevar un estilo de vida saludable este 2023? [Internet]. 2023 [Consultado el 1 de abril del 2022] Disponible en:
<https://www.eurolife.com.co/como-llevar-un-estilo-de-vida-saludable-2023/>
52. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Reglamento de integridad científica en la investigación [En línea]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2024 [Consultado el 16 de junio 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>
53. Villanueva Y. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en mujeres adultas del Asentamiento Humano Villa Hermosa II Etapa _Casma, 2021 [Internet]. Perú: Chimbote; 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33017/PREVENCIÓN_PROMOCIÓN_VILLANUEVA_%20HERRERA_%20YAKELY%20_AUREA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
54. Obando A. Factores sociodemográficos y acciones de promoción y prevención asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto mayor. Sector II_ Coishco, 2019 [Internet]. Perú: Chimbote; 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28710/ESTILO_VIDA_OBANDO_CACEDA_ANABEL%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
55. Gestarsalud. ¿Qué es la promoción y prevención en la salud? [Internet]. Colombia; 2022 [Consultado 2 de agosto del 2022] Disponible en:

- <https://gestarsalud.com/2022/03/24/que-es-eso-de-la-promocion-y-la-prevencion-en-la-salud/>
56. Ministerio de salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. Perú: Lima; 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/144134-cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-exceso-de-peso>
57. Law J. Consecuencias de la mala higiene en las personas mayores [Internet]. 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.janiceklaw.com/es/san-antonio-asilo-de-ancianos-abuso-abogado/abuso-y-negligencia/mala-higiene/>
58. Pardo I, Pinto K, Ruiz M. Habilidades para la vida: Una reflexión para las estrategias para fomentar el desarrollo positivo en los jóvenes en Latinoamérica [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5651/HABILIDADES%20PARA%20LA%20VIDA.%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
59. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
60. Institutos Nacionales de salud. La sexualidad en la edad avanzada [Internet]. 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/sexualidad-edad-avanzada#:~:text=Muchas%20parejas%20mayores%20encuentran%20mayor,su%20pareja%20de%20por%20vida.>
61. Clínica Cimer Salud dental. La importancia de la prevención bucodental [Internet]. 2018 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.clinicacimeribi.com/importancia-prevencion-bucodental/#:~:text=La%20importancia%20de%20la%20prevenci%C3%B3n%20bucodental%20est%C3%A1%20en%20que%20nos,tipo%20de%20complicaciones%20y%20enfermedades.>
62. Auna. Salud mental en el adulto mayor: Importancia y principales cuidados [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:

<https://blog.auna.pe/salud-mental-en-el-adulto-mayor-importancia-y-principales-cuidados#:~:text=Los%20principales%20problemas%20de%20salud,Tambi%C3%A9n%20adquiere%20una%20baja%20autoestima.>

63. Universidad de Guanajuato. Intervenciones y cuidado de enfermería en la promoción a la salud [Internet]. México: Guanajuato; 2018 [Consultado el 18 de junio del 2024] Disponible en:
<https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-4-intervenciones-y-cuidado-de-enfermeria-en-la-promocion-a-la-salud/>
64. Huamán J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto mayor. Asentamiento Humano Ricardo Palma_ Chimbote, 2019 [Internet]. Perú: Chimbote; 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20017/ADULTO_FACTORES_HUAMAN_SANTIAGO_JAVES_AZUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Natividad J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto. Hemodiálisis Periódica Essalud III _Chimbote, 2019 [Internet]. Perú: Chimbote; 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26949/FACTOR_SOCIODEMOGRAFICO_NATIVIDAD_MORALES_JOSE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Palao B. Estilos de vida saludable: cómo conseguir la mejor versión de ti mismo [Internet]. España; 2019 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.veritasint.com/blog/es/estilos-de-vida-saludable/>
67. Cuideo. Cómo debe ser un menú semanal para personas mayores [Internet]. 2020 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://cuideo.com/blog/menu-semanal-personas-mayores/>
68. Numar El sabor de vivir. Consejos para promover la actividad física en los adultos mayores [Internet]. 2019 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://www.numar.net/noticias/consejos-para-promover-la-actividad-fisica-en-los-adultos-mayores/>

69. Bustamante C, Franco N, Gómez M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de 1 Pereira. [Internet]. Colombia; 2023 [Consultado el 18 de junio del 2024] Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4967/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1>
70. Valencia E. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto mayor. Asentamiento humano las Delicias II Etapa_ Nuevo Chimbote, 2019 [Internet]. Perú: Chimbote; 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27040/FACTOR_SO_CIODEMOGRAFICO_VALENCIA_REYES_ESTEFANNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
71. Zapata T. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida de la mujer adulta joven. Pueblo Joven Miramar Alto, Sector I _Chimbote, 2019 [Internet]. Perú: Chimbote; 2022 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29176/ESTILO_VIDA_ZAPATA_GARCIA_TANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
72. Saini P. Importancia de la Prevención y Promoción de la Salud [Internet]. 2023 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://webmedy.com/blog/es/importance-of-health-prevention-and-promotion/>
73. Torres D. Estilos de vida saludables en adultos mayores que acuden al centro de salud Jose Olaya Chiclayo - 2020 [Internet]. Perú: Lima; 2021 [Consultado el 2 de agosto del 2022] Disponible en:
<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/691/TORRES%20SAAVEDRA%20DALY%20MARGOTT%20-%20T.%20ACADEMCIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado con los estilos de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022

Enunciado	Objetivos	Objetivos Específicos	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre las Acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los Estilos de Vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022?</p>	<p>Determinar la relación entre las acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los estilos de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022</p>	<p>- Caracterizar las acciones de prevención y promoción de la salud de los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022.</p> <p>- Identificar los estilos de Vida de los Adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022.</p>	<p>Variable 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acciones de prevención y promoción de la salud <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adecuadas - Inadecuadas <p>Variable 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilos de vida <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilos de vida saludables - Estilos de vida no saludables 	<p>Tipo: Cuantitativo, retrospectivo</p> <p>Nivel: Correlacional y transversal</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población muestral: 100 adultos mayores por muestreo no probabilístico de conveniencia</p> <p>Técnica: Entrevista y observación</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud - Cuestionario de estilos de vida

Anexo 02



**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE
INFORMACIÓN**



**CUESTIONARIO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA
SALUD**

Elaborado por Dra. Vilchez Reyes Maria Adriana

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona.....

Nº	Comportamientos del usuario	CALIFICACION			
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
EJES TEMÁTICOS					
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿Ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida Rápida, dulces o alcohol)				
04	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
05	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
06	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
07	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
08	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
HIGIENE					
09	¿Se lava las manos antes de preparar y consumir los alimentos?				
10	¿Se realiza el Baño corporal diariamente?				
11	¿Se realiza el lavado de los dientes 3 veces al día?				

12	¿Mantiene limpia y en orden su ropa?				
13	¿Mantiene limpio la cocina y sus utensilios?				
14	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				
15	¿Mantiene limpio su baño y letrina?				
HABILIDADES PARA LA VIDA					
16	¿Sabe escuchar a los demás y se comunica abiertamente con él o ella?				
17	¿Apoya a las personas que necesitan de su ayuda?				
18	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
19	¿Incentiva la participación y el trabajo en el equipo?				
20	¿Estimula las decisiones de grupo?				
21	¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
22	¿Es expresiva, espontánea y segura?				
23	¿Participa activamente de eventos sociales?				
24	¿Defiende sus propios derechos?				
25	¿Ha presentado o presenta temores en su comportamiento?				
26	¿Su comportamiento es respetado por los demás?				
27	Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
ACTIVIDAD FÍSICA					
28	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física o practica algún tipo de deporte?				
29	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
30	¿Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
31	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA					
32	¿Al tener relaciones sexuales usted se protege?				
33	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				

34	¿Se realiza exámenes médicos?				
SALUD BUCAL					
35	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
36	¿Regularmente se realiza exámenes odontológicos?				
37	¿Consume bebidas como gaseosas, los jugos artificiales y bebidas energéticas?				
38	¿Consume de tabaco y el alcohol?				
SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ					
39	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
40	¿Usted piensa que no sirve absolutamente para nada?				
41	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
42	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirme orgulloso/a?				
43	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
44	¿Tiende usted a pensar que su vida es un fracaso?				
45	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a?				
SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO					
46	¿Cuándo maneja usa el cinturón de seguridad?				
47	¿Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo?				
48	¿Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle?				
49	¿Usted cruza la calle con cuidado?				
50	¿Si maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco?				
51	¿Usted camina por las veredas en vez de la pista?				
52	¿Usted solo cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
53	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				

Fuente: Cuestionario sobre Acciones de Prevención y Promoción de la salud, desarrollado por la Dra. Vílchez Reyes Adriana, aplicado al adulto mayor del Asentamiento Humano La Unión Chimbote, 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Autor: Walker E, Sechrist K, Pender N

Modificado Por: Díaz R., Márquez E., Delgado R. (2008)

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE:

F = 3 SIEMPRE: S = 4

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

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

ANEXO 03

FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud

Validez de contenido: Se realizó mediante la calificación de criterio de expertos, de los cuales fueron diez, Para efectos de este análisis, se utilizará para la evaluación de la validez de contenido la fórmula de V de Aiken (Penfield y Giacobbi, 2004).

$$V = \frac{\overline{X} - l}{k}$$

Dónde:

\bar{x} : Es la media de las calificaciones de los jueces en la muestra.

l : Es la calificación más baja posible.

k : Es el rango de los valores posibles.

El coeficiente V de Aiken total es 0,998, indica que el instrumento es válido para recabar información sobre la promoción y prevención de la salud.

Cuestionario de estilos de vida

El Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II; Walker & Hill-Polerecky, 1996), en la versión en español con una muestra de estudiantes (Hulme et al., 2003), está compuesto por 52 ítems y 6 subescalas y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (de 1 = nunca a 4 = rutinariamente). Los factores que componen la escala de este estudio son: F1: Actividad física:

de 8 ítems ($\alpha = 0.81$; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”); F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “12.- Creo que mi vida tiene propósito”); F3: Manejo del estrés de 8 ítems ($\alpha = 0.59$; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”); F4: Nutrición de 9 ítems ($\alpha = 0.64$; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”); F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ($\alpha = 0.77$; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros” y F6: Responsabilidad hacia la salud,

compuesto por 9 ítems ($\alpha = 0.74$; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”).

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin (Lorenzo Seva, 1999). Se usó el programa FACTOR 7.2 (Ferrando, 2005 y Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo Likert (Muthen & Kaplan, 1992). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a partir del análisis paralelo (Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLPII, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

La validez de consistencia interna mediante el Análisis Factorial Exploratorio con método promin, el cual reportó 4 dimensiones y 48 ítems (ya que excluyó los otros 8 ítems por cargas factoriales de los ítems menores a 0.30). Concluyen, que el instrumento con 48 ítems es validado como versión en español.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Cuestionario acciones de prevención y promoción de la salud

Confiabilidad Inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día. Se realizó a un mínimo de 15 personas. 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.

Cuestionario de estilos de vida

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



ANEXO 04



FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento.

De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Acciones de Prevención y Promoción de La Salud relacionado con los Estilos de Vida de los Adultos Mayores del Asentamiento Humano La Unión_ Chimbote, 2022, y es dirigido por Zenaida Jazmín Medina Honorio, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la relación entre las acciones de Prevención y Promoción de la Salud y los estilos de vida en los adultos mayores del Asentamiento Humano La Unión _ Chimbote, 2022.

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

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de una llamada o mensaje de texto. Si desea, también podrá escribir al correo jazminhonoriojedina@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

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

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Carta 001 - 2022-ULADECH CATÓLICA

Sr(a).

Jesús Espíritu Alva

Secretario general del AA.HH La Unión

Presente. -

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentarme, MEDINA HONORIO, ZENAIDA JAZMÍN, con código de matrícula N° 0112181197, de la Carrera Profesional de Enfermería, ciclo VI, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD RELACIONADO CON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO LA UNIÓN_CHIMBOTE, 2022”, durante los meses de junio y octubre del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación la misma que redundará en beneficio de su Institución. En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,

MEDINA HONORIO, ZENAIDA JAZMIN

DNI. N° 75207865



ESPÍRITU ALVA JESÚS

DNI. N° 32840465