



---

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

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

**NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN  
DE LA OBESIDAD Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS  
DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA\_PUENTE  
PIEDRA\_LIMA, 2019**

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

**AUTORA**

**SOLIS CALDUA, LUCIA LIZ  
ORCID: 0000-0002-1683-833X**

**ASESORA**

**MENDOZA FARRO, NATHALY BLANCA FLOR  
ORCID: 0000-0002-0924-9297**

**PIURA - PERÚ**

**2022**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Solis Caldua, Lucia Liz

ORCID: 0000-0002-1683-833X

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

### **ASESORA**

Mendoza Farro, Nathaly Blanca Flor

ORCID: 0000-0002-0924-9297

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la  
Salud. Escuela profesional de Enfermería, Piura, Perú

### **JURADO**

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Condor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

## HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

---

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol

PRESIDENTE

---

Dra. Urquiaga Alva, María Elena

MIEMBRO

---

Dra. Condor Heredia, Nelly Teresa

MIEMBRO

---

Mgrt. Mendoza Farro, Nathaly Blanca Flor

ASESOR

## **AGRADECIMIENTO**

Dios, tu amor y tu bondad no tienen fin, me permites sonreír ante todos mis logros que son resultados de tu ayuda y cuando caigo me pones a prueba, aprendo de mis errores y me doy cuenta que los pones en frente mío para que mejore como ser humano y crezca de diversas maneras.

A mi Madre, no cesan mis ganas de decir que es gracias a ti que esta meta esta cumplida, gracias por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mi persona.

Un agradecimiento muy especial a la urbanización Santa Teresa-Puente Piedra, Lima; por su colaboración y confianza.

**LUCIA LIZ**

## **DEDICATORIA**

A mi padre celestial quien me cuida  
protege y me guía en cada paso que  
doy, por fortalecerme a seguir  
adelante y terminar esta hermosa  
carrera a pesar de las dificultades y  
momentos complicados.

A mi madre Idelia Caldua, que con su  
amor y compromiso hizo que día a día  
me impulse a seguir adelante, pues sin  
ella no lo habría logrado. Tu bendición a  
diario, a lo largo de mi vida me protege  
y me lleva por el camino del bien.  
Gracias por tu paciencia y amor madre  
mía, te amo.

**LUCIA LIZ**

## RESUMEN

El autocuidado y los estilos de vida, están repercutiendo gravemente hoy en día ya que es un problema de salud pública que está afectando a cada individuo a nivel mundial por ello la mayoría de ellos no toman en cuenta de la importancia que es contar un estilo de vida saludable, ante esto se realiza el presente estudio que tuvo como objetivo establecer la relación entre el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019. Siendo de tipo cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Muestra constituida por 60 adultos, a quienes se aplicó dos instrumentos: cuestionario del nivel de autocuidado y los estilos de vida, mediante online como el WhatsApp, Facebook y llamadas telefónicas. Los datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el Software SPSS Statics versión 25.0, para su respectivo procesamiento. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba de correlación de  $\rho$  (rho) de Spearman, obteniéndose el coeficiente de correlación 0.023 y significancia de  $p < 0,05$ . Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: Donde se obtuvo que la mayoría tiene un nivel de autocuidado regular. Mas de la mitad tiene estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo de estilos de vida saludable. Al realizar la prueba de Spearman se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

**Palabras clave:** Adultos, Autocuidado, Estilos de vida

## **ABSTRACT**

Self-care and lifestyles are having a serious impact today since it is a public health problem that is affecting each individual worldwide, which is why most of them do not take into account the importance of having a lifestyle. healthy life, given this, the present study was carried out, which aimed to establish the relationship between the level of self-care for the prevention of obesity and the lifestyles in adults of the Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima urbanization, 2019. Being of a quantitative type of cut cross-sectional with descriptive correlational design. Sample made up of 60 adults, to whom two instruments were applied: self-care level questionnaire and lifestyles, through online such as WhatsApp, Facebook and telephone calls. The data was processed in a Microsoft Excel database and then exported to a database in SPSS Statics Software version 25.0, for its respective processing. To establish the relationship between the study variables, Spearman's  $\rho$  (rho) correlation test was applied, obtaining a correlation coefficient of 0.023 and significance of  $p < 0.05$ . Arriving at the following results and conclusions: Where it was obtained that the majority has a level of regular self-care. More than half have unhealthy lifestyles and a significant percentage have healthy lifestyles. When performing the Spearman test, it was found that there is a statistically significant relationship between the two variables.

**Keywords:** Adults, Self-care, LifestyleS

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
1. TÍTULO DE LA TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO .....	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA .....	12
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....	26
IV. METODOLOGÍA.....	27
4.1. Diseño de la investigación.....	27
4.2. Población y muestra .....	29
4.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores.....	30
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
4.5. Plan de análisis .....	34
4.6. Matriz de consistencia.....	38
4.7. Principios éticos .....	39
V. RESULTADOS.....	40
5.1. Resultados .....	40
5.2. Análisis de resultados.....	43
VI. CONCLUSIONES.....	62
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS .....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS .....	75



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>40</b>
<b>Tabla 2</b> ESTILOS DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>41</b>
<b>Tabla 3</b> RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUOTCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>42</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1</b> NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>40</b>
<b>Gráfico 2</b> ESTILOS DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>41</b>
<b>Gráfico 3</b> RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUOTCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA_PUENTE PIEDRA_LIMA, 2019.....	<b>42</b>

## **I. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación está enfocada en el estudio del nivel de autocuidado y los estilos de vida en adultos para la prevención de la obesidad, dando lugar a las teoristas Dorotea Orem y Mac Lalonde, donde se menciona que el autocuidado son actividades aprendidas por los individuos, orientada hacia un objetivo y los estilos de vida que son opiniones, comportamientos y conductas de un individuo, familia y comunidad. De tal manera que la investigación abarca la relación entre el nivel de autocuidado y los estilos de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al autocuidado como actividades propias del ser humano, dado que el individuo o la familia deben de tomar conciencia para mejorar su calidad de vida para que en un futuro gocen de buena salud, ya que hoy en día la salud es lo más importante y si no lo consideramos podemos adquirir algunas de estas enfermedades no transmisibles como la obesidad, el sobrepeso, hipertensión arterial, entre otros. Las acciones que asume cada individuo son fundamental para su propio beneficio y la de su familia (1).

Bernal S. menciona que las razones primordiales del Autocuidado es obtener un nivel de salud adecuado, por ello se tiene que tener en cuenta la capacidad, actitud y comportamientos positivos frente a situaciones de riesgo en que la salud este deteriorada, de esa manera se podrá mantener el bienestar de salud del individuo para favorecer la calidad de vida. También se dice que el autocuidado son habilidades propias del individuo que ayudará a la persona tomar sus propias

decisiones frente a problemas de salud (2).

Dorothea Orem en su Teoría de enfermería del déficit de Autocuidado, da a conocer que el autocuidado son actividades que fomenta el cuidado de sí mismo para estar libre de algunas enfermedades. Por ello Dorothea fundamenta que la enfermera cumple un papel muy importante ya que ayuda al individuo sano o enfermo aliviar alguna de sus dolencias. Esta teoría está basada a la realidad ya que describe y explica las relaciones basadas a la salud del individuo, persona y comunidad (3).

Al hablar de autocuidado hablamos también de los estilos de vida; Según Mac Lalonde define que los estilos de vida son, comportamientos, opiniones y acciones que realizan frente a la salud de cada individuo, familia, comunidad. Es por ello, que al tener un estilo de vida saludable nos conlleva a estar libre de algunas enfermedades en especial de las enfermedades no transmisibles como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes, la hipertensión arterial, entre otros. Cada individuo es responsable de su salud, ante ello se debe considerar que gozar de una buena salud es vital para la vida (4).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), da a conocer que en el año 2021, más del 70% de muertes son a causa de enfermedades no transmisibles, es por ello la OMS da a conocer que para el año 2030 esta situación de salud cambiaría, brindando ayuda a los países que presentan problemas de salud implementando

proyectos en base a la promoción y prevención de la salud, que permitirá controlar y disminuir estas enfermedades no transmisibles, con la finalidad de incentivar a la humanidad el crecimiento económico de nuestro país y al progreso (5).

Asimismo, estos estilos de vida saludable permitirán obtener conductas positivas de salud a la vez nos previenen de muchas enfermedades no transmisibles en especial en personas adultas ya que hoy en día según la OMS 2021, da a conocer la mortalidad de 41 millones de individuos cada año a causa de estas enfermedades degenerativas entre ellas está también la muerte de 15 millones de adultos a causa de estos problemas de salud. Sin embargo, las personas no toman consciencia en cambiar estos malos hábitos que fueron adquiridos durante su desarrollo ya que esto conlleva a obtener más casos de muerte en todo el mundo (6).

Los estilos de vida no saludable son el mayor problema de salud tanto para los niños, adolescentes, adultos jóvenes, adultos maduros y adultos mayores, por lo que se obtuvo el 23% de adultos y el 80% de adolescentes no optan por realizar actividades físicas por ello el principal problema es el consumo de alimentos no saludables y la no realización de actividades físicas, todo ello abarca al desarrollo de enfermedades degenerativas y la mortalidad que un futuro traerá problemas de salud que será causado no solamente al individuo sino también a la familia y a la comunidad y se pondrá en riesgo la vida (7).

Según los datos estadísticos, La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el año 2020 cuenta con más de 1000 millones de adultos de los cuales 3 millones de adultos mueren a causa de los malos hábitos de salud, por ello la esperanza de vida en la región es hasta los 75 años y para las mujeres es de 80 años, dentro de ello de 10 personas 8 personas son de la zona urbana. Sin embargo, esta situación problemática es causada por las enfermedades no transmisibles ya que es uno de los problemas de muerte en esta región de cada 428 individuos por cada 100 000 habitantes, siendo la tasa de mortalidad más alta que por las enfermedades transmisibles de cada 60 personas por 100 000 habitantes (8).

En el mismo año, en la región latinoamericana obtuvieron resultados estadísticos de tasas de obesidad y sobrepeso muy altas, según estudios en la región se obtuvo que el 64% de hombres y el 61% de mujeres cuentan con obesidad y sobrepeso de los cuales el 59.1% son adultos, el 21% de hombres y el 15% de mujeres presentan una elevada presión arterial y el 9% de hombres, el 8% de mujeres tienen diabetes mellitus, esto da como resultado que no cuentan un nivel de autocuidado bueno y tampoco con estilos de vida saludable, en especial la buena alimentación y las actividades físicas que es primordial para la salud y la vida en cada individuo, familia y comunidad (9).

En Chile 2020, según los censos realizados dio como resultado que 34,4% de la totalidad de adultos son obesos, por estos resultados el país se encuentra en el octavo lugar con un índice de personas con obesidad, por esta situación las autoridades de

chile tomaron mano dura para mejorar la salud en cuanto a las enfermedades no transmisibles, estas soluciones fueron: disminuir que los compradores opten por las comidas chatarras brindando educación esencial en referente a la salud y a las consecuencias que podría ocasionar estas enfermedades no transmisibles a futuros, de esta manera promoviendo estilos de vida saludable podrían mejora la calidad de vida para así reducir o disminuir las altas tasas de obesidad en el país (10).

Bolivia, menciona que el 15% de la población masculina padece de obesidad y en el caso de las mujeres un 27% de la población femenina, de acuerdo a la información brindada en el año 2020, quiere decir que de cada 1 boliviano 10 padecen esta enfermedad crónica. De acuerdo a estos datos brindados Bolivia se encuentra en los últimos lugares de los índices de casos de obesidad a nivel regional; para mantener estos índices regionales el gobierno boliviano realiza actividades que ayuden a mejorar los estilos de vida saludable relacionados con el consumo de alimentos saludables, la práctica de los ejercicios físicos (11).

Argentina, en el año 2020, según los indicadores de la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), da a conocer que el 60% de la población adulta padece de sobrepeso y sedentarismo; debido que la población no practica un estilo de vida saludable como: alimentación saludable y ejercicios físicos, las cuales vienen hacer causas principales para adquirir enfermedades crónicas que a la vez ocasionan el 70% de muertes y discapacidades en Argentina (12).

Según el estudio de Gámbaro y Col., Uruguay, menciona que las personas que cuentan con grado de instrucción completa tienen más probabilidad de que conozcan y tomen conciencia de los principales problemas que podría ocasionar un daño a su salud y las posibles medidas de prevención para mantener una buena salud en especial en cuanto a la buena alimentación. Pero según Montero y Col., las personas que saben, conocen del tema, tienen la noción de los posibles factores de riesgo, son aquellos en que no llevan en práctica respecto a los hábitos saludables en cuanto a la alimentación balanceado y nutritiva, por ello esta problemática pone en riesgo la salud (13).

Nuestro país da a conocer los resultados obtenidos según la Institución Nacional de Estadística (INEI) en el año 2020 (saludable y no saludable), donde el 65% de los peruanos son calificados con un estado físico positivamente y el 35% es considerado como malo y en conclusión el 72% de los peruanos lo considera saludable. Por esta razón es que las personas toman decisiones muy drásticas ya que no reconocen la realidad de la situación de salud y no optan por tomar buenas decisiones para mejorar la calidad de vida (14).

Según la Institución Nacional de Estadística (INEI) en el año 2020, el Perú da a conocer la esperanza de vida que viene a ser de 77 años en mujeres, 72 años en hombres, lo cual indica que el promedio que en el distrito del Callao la esperanza de vida es para las mujeres 81 años y para los hombres un promedio de 75 años; estos datos son establecidos de acuerdo a los estilos de vida que cuentan durante su



desarrollo de vida (15).

El Ministerio De Salud (MINSA) en el año 2021, menciona que las enfermedades no transmisibles como el sobrepeso es el mayor problema de salud el 43,6% de mortalidad es a causa de la hipertensión, el 40,2% de fallecidos por diabetes y el 32,8% muertes por problemas renales crónicos en adultos de nuestro país. Dentro de ello este problema de salud mayormente afecta a las mujeres debido a la falta de conciencia por parte de uno mismo ya que optan por tener hábitos no saludables según los estudios y censos (16).

La encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) 2021, indica que 14 millones de adultos peruanos padecen de sobrepeso y obesidad, esto refiere que su alimentación está basada en el consumo de alimentos procesados, comidas chatarras y al sedentarismo. Por ello en la actualidad viene hacer parte de la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, el estado planteo dar solución mediante una ley en donde se promocionó la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes especialmente en colegios mediante las loncheras saludables, y también mediante la ley de advertencias publicitarias en los productos procesados: lo cual se obtuvo buenos resultados ayudando mucho en que las personas tomen conciencia de la importancia de la alimentación saludable de tal manera conllevara a la prevención de muchas enfermedades (16).

La Dirección Regional de Salud (DIRESA) en el año 2020, manifiesta que, en los adultos, 10 tienen la hipertensión arterial con la edad de 50 a 60 años que es un 50%, por tal motivo se está promoviendo estilos de vida saludable dando a conocer la importancia de consumir alimentos saludables, tener buenos hábitos y sobre todo practicar actividades físicas y así estar libre de enfermedades no transmisibles y a la vez gozar de una buena salud para nuestra vida (17).

Según la región Lima en el año 2020, menciona que los adultos a partir de los 40 años, el 66% de las mujeres y el 55% de hombres padecen de sobrepeso y obesidad, todo esto debido al consumo excesivo de comidas chatarras por lo general en la ciudad según los censos los alimentos pocos saludables son de rápida accesibilidad y la mayoría de los adultos optan por ello. Sin embargo, muchos de las personas no toman conciencia de las situaciones que están pasando como problemas de salud que no solamente afecta a los adultos también a los niños ya que son enfermedades hereditarias, es así que se debería tomar medidas trásticos en cuanto a la venta de comidas chatarras y alimentos procesados para evitar diversas enfermedades transmisibles y no transmisibles (18).

A esta realidad no escapan los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, que se ubica a 30 minutos de la avenida principal (panamericana); la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, cuenta con una población de 200 habitantes dentro de ellos mencionamos a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores, etc. (19).

La urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, se beneficia con un puesto de salud, que garantiza atención de calidad en diferentes áreas o servicios con la finalidad de tratar enfermedades que afectan a la población de esa manera concientizar a los adultos la importancia de la atención médica para tratar enfermedades oportunamente. Cuentan con profesionales de salud y de mucha experiencia, medico, enfermeras, obstetras, técnico en enfermería, entre otros, brindando los siguientes servicios: triaje, medicina general, inmunizaciones, control del niño sano, control pre natal, planificación familiar, entre otros. De igual manera también existe instituciones educativas con el nivel inicial, primaria. En la actualidad los adultos se enferman continuamente de enfermedades crónicas como la presión arterial, problemas respiratorios, enfermedades visuales, enfermedades transmisibles (19).

Las definiciones brindadas en este presente informe, está dentro de la línea de investigación del cuidado de las personas en especial la salud de cada individuo que está enmarcada en la vida cotidiana con el fin de mejorarlas para adquirir un buen estado de salud y bienestar de los adultos, se plantea el siguiente problema de investigación. ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019?

Por ello se planteó el siguiente objetivo general:

- Establecer la relación entre el nivel de autocuidado para la prevención de la

obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019.

Y para dar solución a esta problemática en la investigación se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima.
- Identificar los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima.
- Relacionar en nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los adultos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa \_ Puente Piedra \_ Lima.

El estudio de investigación es fundamental en el campo de la salud, ya que nos permite obtener conocimientos previos acerca de la salud en cuanto a la prevención y promoción de enfermedades transmisibles y no transmisibles, que en la actualidad se observan casos muy elevados en diferentes partes del mundo, especialmente de la población en estudio es por ello que el nivel de autocuidado bueno y los estilos de vida saludable, son soluciones a diferentes problemas de salud, dentro de ello abarca la salud pública con el fin de brindar soluciones para una mejoría eficaz. Por todo lo dicho, el sistema de salud debería de plantear estrategias para mejorar la calidad de vida de los adultos con el objetivo general de disminuir casos de enfermedades.

Esta investigación es necesaria para los futuros profesionales de la salud que les permitirá la investigación de nuevas variables de esa manera se obtendrá resultados resaltantes en función al entorno social, que permitirá mejorar la salud de los individuos de igual manera contribuir con un país más saludable, por ello es necesario disminuir los casos que afectan a la persona en cuanto a su salud. Ante ello es importante la toma de decisiones para obtener resultados eficaces para una mejoría en el comportamiento de la salud de cada individuo.

Estas actitudes frente a la salud son basadas en conocimientos básicos que la persona cuenta, ya que, si cada individuo tiene una perspectiva en cómo evitar o prevenir situaciones que puedan afectar su salud, tiene la noción de no realizarla o no considerarlo importante en su vida, en cuanto a su autocuidado y los estilos de vida ya que con el pasar de los días se presentan nuevos y más casos relacionados a problemas de salud.

La importancia de este estudio, es necesaria para que los puestos y centros de salud tengan en cuenta el porcentaje que se obtuvo en las encuestas realizadas en cuanto a las actitudes que toman frente a la salud, para así de esa manera enfocarnos en realizar actividades que puedan disminuir estas actitudes negativas y del mismo modo reducir los principales factores de riesgo que puedan afectar su estado de salud en la actualidad y a futuro, realizando actividades preventivo promocional en cuanto a los estilo de vida . De esa manera nos permitirá disminuir los casos de morbimortalidad en adultos.

Además, este estudio es primordial para las autoridades regionales, municipales y locales y las direcciones de salud, para que conozcan la realidad de la población en estudio y tomen medidas muy drásticas para que esos porcentajes obtenidos frente sus acciones sean disminuidas y que cada individuo tenga en cuenta los problemas que podría ocasionar su estado de salud si no se planea en mejorar estos malos hábitos. Es recomendable que las autoridades se enfoquen más en la salud de cada individuo de su población ya sea brindando sesiones educativas, demostrativas que generen la toma de conciencia para la práctica de hábitos saludables basándose en la realidad actual y a futuro.

Así mismo se justifica, que esta investigación sirva para futuros antecedentes, para que de esa manera se pueda extender y profundizar a detalle el estudio de nuevas variables, por ello este estudio da a conocer informaciones importantes sobre el nivel de autocuidado y los estilos de vida. De igual manera es de gran beneficio para el sector salud como para los profesionales de la salud de ejecutar actividades que originen un correcto estilo de vida saludable. Finalmente, identificaremos los problemas que afectan la salud de los adultos, el entorno en el que viven, el saneamiento básico con que cuentan y la alimentación que reciben, de esta manera se planteará e implementará estrategias sanitarias para mejorar el estilo de vida y el nivel de autocuidado de los adultos de la población en estudio.

La investigación es de tipo cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional; el universo muestral estuvo constituida por 60 adultos lo

cual fue una muestra no probabilística por conveniencia, considerando el estado de emergencia en que se vive, debido a la pandemia del COVID – 19, llegando a los siguientes resultados y conclusiones: Donde se obtuvo que la mayoría tiene un nivel de autocuidado regular. Mas de la mitad tiene estilos de vida no saludable. Al realizar la prueba de Spearman se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

## II. REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### A Nivel Internacional

**Ugalde K. (20)**, en su estudio titulado: “Estilos de Vida Saludable en Adultos de 35 a 65 Años de Edad con Enfermedades Crónicas en el Recinto Chigüé de la Provincia Esmeraldas, Ecuador 2016”. Objetivo: con el objetivo general, identificar los estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas. Metodología: la investigación fue de tipo descriptivo, diseño cuali-cuantitativo y de corte transversal. Resultados: Tuvo como resultado, el incidente de la enfermedad en los adultos es del 48,7%, el 67% no tienen comprensión que son las enfermedades crónicas, el 72% olvida los signos de alarma en un accidente cerebro vascular. Conclusión: concluyendo que no mantienen estilos de vida saludable, teniendo una mala alimentación, inactividad física, no cumplen con el tratamiento farmacológico.

**Mesías V, Vásquez C. (21)**, en su estudio titulado: “Nivel de Conocimiento sobre Diabetes Mellitus y Prácticas de Autocuidado en Pacientes con Diabetes Tipo 2 del Hospital General Medical Cuba Center, Ecuador 2019”. Objetivo: Tuvo como objetivo general determinar las características demográficas de los pacientes con DM2. Metodología: La investigación fue de tipo descriptivo cuantitativo correlacional de diseño transversal. Resultados: Tuvo como resultado: el 42% de los encuestados fueron personas de entre 41 a 65 años, de sexo masculino (58%). En relación con las prácticas de autocuidado el 64% son inadecuados. Conclusión: El nivel de conocimientos sobre Diabetes Mellitus y



las prácticas de autocuidado que realizan los pacientes son inadecuadas, por lo cual son más susceptibles de presentar complicaciones futuras.

**Aguayo N, Valenzuela S, Luengo L. (22)**, en su investigación realizada: “Autocuidado, Alfabetización en Salud y Control Glicémico en Personas con Diabetes Mellitus tipo 2, en un Centro de Salud Familiar de Concepción - Chile, 2019”. Objetivo: Evaluar si existe relación entre autocuidado y alfabetización en salud con control glicémico e identificar sus principales predictores en personas con diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2, en un Centro de Salud Familiar de Concepción, Chile. Metodología: Material y Método: Estudio cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional. Resultados: Tres áreas de autocuidado clasificaron como inadecuadas: alimentación, actividad física y automonitorización de glicemia. Conclusión: No se obtuvo relación entre autocuidado y alfabetización en salud con control glicémico.

### **A Nivel Nacional**

**Tello L. (23)**, en la investigación titulada: “Autocuidado y Calidad de Vida de las Personas con Diabetes Tipo II, Usuarios del Centro de Salud Perú Corea – Huánuco 2017”. Objetivo: Tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el autocuidado y la calidad de vida de las personas con diabetes tipo II, usuarios del centro de salud Perú Corea – Huánuco 2017. Metodología: Con un tipo de estudio analítico relacional. Resultados: En los resultados se pudo encontrar respecto al autocuidado, el 33,3% autocuidado bueno; en cuanto a la

calidad de vida, el 61,4% presentaron regular calidad y el 38,6% buena calidad de vida. Conclusión: Llegando a las conclusiones se dice que el autocuidado se relaciona con la calidad de vida de las personas con diabetes tipo II, usuarios del centro de salud Perú Corea – Huánuco 2017; por lo que se rechaza nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Palacios N. (24)**, en su investigación titulada: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito De Llama- Piscobamba, 2018”.  
Objetivo: Tuvo como objetivo, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama – Piscobamba, 2018. Metodología: Fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo y la muestra de 75 adultos haciendo uso del cuestionario como instrumento y la encuesta como técnica. Resultados: El 82,7% tiene un estilo de vida no saludable, 21,5 % tiene edad de 36 – 59 años, el 42,7% con primaria completa. Conclusión: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales.

**Ordiano C. (25)**, en el estudio realizado: “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”.  
Objetivo: Tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. Metodología: Con tipo de estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Resultados: Cuyos resultados fueron: el 91% tienen un estilo de

vida no saludable, el 60% tienen edad entre 36 – 59 años, el 57% son sexo femenino, el 46% tienen primaria completa, el 80% son católicos, el 60% son casados y el 69% tienen ingresos de 100 a 599 soles. Conclusión: Concluyendo que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los factores Biosocioculturales: edad, sexo, religión, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida de los adultos.

### **A nivel local**

**Cárdenas M. (26)**, en su estudio realizado: “Nivel de Autocuidado y Calidad de Vida en Adulto Mayor, del Centro del Adulto Mayor Chorrillos, 2018”. Objetivo: Tuvo como objetivo general Determinar la relación que existe entre el Nivel de Autocuidado y calidad de vida en el adulto mayor, Centro del Adulto Mayor Chorrillos, 2018. Metodología: Con tipo de estudio descriptivo correlacional, corte transversal. Resultados: Nivel de autocuidado, muy adecuado (53,2%), en las dimensiones: Alimentación, muy adecuado (59,6%); actividad física y descanso, muy adecuado (52,1%); adherencia al cuidado, muy adecuado (60,6%) y en la variable niveles de calidad de vida, nivel medio (98,9%). Conclusión: Se concluye que existe relación directa y muy alta ( $Rho$  de Spearman = 909), entre los niveles de autocuidado y la calidad de vida.

**Mora F. (27)**, en su investigación realizada: “Estilos de Vida del Adulto Maduro en el Asentamiento Humano Ciudadela Sector B3, Ventanilla, Callao – 2017”. Objetivo: Tuvo como objetivo general determinar el estilo de vida del

adulto maduro en el Asentamiento Humano Ciudadela Sector B3. Metodología: De un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Resultados: Cuyos resultados obtenidos fueron, el 44,7% tienen entre 30 a 49 años, tienen secundaria, el 59,3%, convivientes, el 44,7% y el 55,3% si tienen un trabajo. Conclusión: Concluyendo que hay mayor predominio de adultos maduros con estilos de vida saludable.

**Echabautis A, Gomez Y. (28)**, en su investigación titulada: “Estilos de vida Saludables y Factores Biosocioculturales en los Adultos de Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”. Objetivo: Con el objetivo de determinar la relación que existe los factores Biosocioculturales y los estilos de vida en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa. Metodología: De tipo de estudio cuantitativo y nivel correlacional. Resultados: Como resultado se obtuvo que el 81,7% tiene estilos de vida no saludable, el 78,3% no tiene un manejo de estrés, el 86,7% no realiza ejercicios, el 41,7% culminaron el nivel secundario, el 78,3% son católicos y el 63,3% son solteros. Conclusión: Concluyendo que existen factores Biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos.

## **2.2. Bases teóricas de la investigación**

### **2.2.1. Bases teóricas**

El estudio de investigación está basado en la teoría de Dorothea Orem y de la Organización Mundial de la Salud, donde mencionan todo referente al

autocuidado de la persona, de esta manera nos permitirá tener en cuenta la importancia de tener un autocuidado bueno para estar libre de muchas enfermedades transmisibles y no transmisibles.

Dorothea Orem, nació en los EE. UU el 15 de julio de 1914 (Baltimore, Maryland). Orem realizó sus estudios en la universidad católica de América y obtuvo el título profesional de ciencias en Educación de Enfermería y después de ello un máster en dicha universidad en el año 1946. Durante su etapa profesional se desarrolló profesionalmente en diferentes áreas de salud ya que fue de las más destacadas (29).

Dorothea Orem da a conocer al individuo como un ser racional, pensante: cada persona tiene la capacidad de sí mismo tanto como la de su entorno, estas capacidades que adquiere con el transcurso de los días le permitirán expresarse mediante palabras o ideas y también le permitirá interactuar con los demás. Por todo ello a todas estas actitudes positivas del ser humano le permitirá desarrollarse y actuar en beneficio de su salud y de los demás. Sin embargo; enfermería conlleva a dar a conocer a la población, y a cada individuo la importancia del autocuidado, si nosotros como personas pensantes no tomamos conciencia a adquirir buenos hábitos, tenemos problemas de salud con frecuencia y eso es un daño hacia nosotros mismos (30).

En su teoría Orem abarca tres dimensiones: la teoría del autocuidado, que lo considera como una actividad primordial del individuo y está orientada hacia un objetivo con el fin de mantener eficazmente el funcionamiento y al desarrollo de los seres humanos. Sin embargo, Orem nos da a conocer lo importante que es el rol de enfermería, al resolver problemas de autocuidado de los individuos, de esa manera ayudar a recuperarse de lesiones y enfermedades (31).

Otra de las dimensiones de Dorothea Orem es la teoría de déficit de autocuidado: da a conocer que la persona no es responsable de sus acciones ya que no realizan actividades que ayuden a mejorar el autocuidado para el buen funcionamiento de su salud. El personal de enfermería tiene la función de que el déficit de autocuidado mejore para lograr el objetivo de que el individuo obtenga buenos resultados y goce de buena salud (32).

Orem en la dimensión Teoría de los sistemas de Enfermería, esta descrito todos los términos del autocuidado y del déficit del autocuidado, y se clasifican en tres sistemas: Compensatorio total, la persona no puede realizar ninguna actividad de autocuidado, es parcialmente compensador, cuando el individuo depende de la enfermera para que pueda realizar alguna actividad de autocuidado y por último el sistema de poyo educativo, es cuando la persona necesita educación, orientación y enseñanza con la ayuda de la enfermera para llevar en práctica el autocuidado (32).

Asimismo, quien sustenta la investigación en base a la teoría de los estilos de vida es Marc Lalonde, nació el 26 de Julio de 1929 en la Isla Perrot, Canadá. Lalonde es abogado y político y en el año 1974 tuvo el cargo de ministro de salud pública de Canadá, en ese año un grupo de epidemiólogos tomaron la decisión de estudiar grandes causas de morbi-mortalidad de los canadienses en una muestra representativa.

Debido a las circunstancias desde 1970 se dio a conocer las diferentes causas y condiciones preocupantes que determinan la salud en todos los aspectos, donde diversos modelos clásicos pretendieron manifestar el daño o perjuicio que está ocasionando a la salud, el modelo más destacado fue el holístico de Laframboise de 1973, realizado por Marc Lalonde en 1994 que al finalizar el estudio presentó el informe denominado “New perspectives on the health of Canadians” el cual fue muy importante en la salud pública orientado a las acciones de servicio público (33, 34).

Mack Lalonde, Dahlgren y Whitehead, mencionan como las discrepancias sociales en la salud afectan principalmente a los diferentes niveles de condición social, dando a conocer a su vez los comportamientos frente a su salud, como los estilos de vida saludable dentro de ello se encuentra la falta de acceso a los servicios básicos. Por ello, al conocer las condiciones de vida del individuo en su hogar crean distintos hábitos que genera un problema en la salud (35).

Para Lalonde, el nivel de salud de una comunidad está influido por cuatro determinantes:

Los estilos de vida saludable, se entienden como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Dentro de ello también se da a conocer la forma de vida que tiene cada individuo, como el libre de estrés, el bienestar físico como psicológico de cada persona, un ambiente saludable, hábitos saludables y ambiente saludable. De acuerdo a lo mencionado se considera aspectos fundamentales para optar comportamientos saludables para el bienestar de cada individuo y de su entorno; dentro de ello se puede considerar ejercicios de relajación, alimentos saludables y balanceados, trabajo moderado, entre otras actividades beneficiosos para la salud (35, 36).

Para dar a conocer la importancia de un estilo de vida saludable, primero tenemos que tener en cuenta si la persona tiene voluntad o las ganas de aprender y cambiar los aspectos negativos hacia su salud, con el fin de mejorar o prevenir algunas enfermedades que podría adquirir. Por ello estas actitudes positivas que toma en cuenta la persona le conlleva mantener su estado de salud, para que esta manera puede sentirse aliviado y realizar sus actividades cotidianas con normalidad practicando a la vez hábitos saludables (37,38).

Tener en cuenta como seres humanos que la buena salud es lo más importante



que uno debe de tener al mismo tiempo tenemos que saber cómo cuidarla; cuando una persona presenta problemas de salud su vida cambia completamente que le causa al mismo tiempo daños emocionales que es muy difícil sobrellevar; en cambio si el individuo goza de una buena salud, se siente más tranquilo, es hiperactivo, tiende a obtener actitudes positivas, piensa positivamente y no demuestra algún daño. Por ello debemos de orientarle lo poco que se conoce sobre este tema para así disminuir la morbi – mortalidad de los casos de personas con alguna enfermedad degenerativa (39, 40).

Los individuos hoy en día temen por su salud, pero no consideran que la salud es la práctica de hábitos saludables que es primordial en la vida para gozar de buena salud a futuro, pero se observa en nuestra realidad que el individuo no opta por practicar estilos de vida saludable que favorecen el buen mantenimiento de nuestro organismo, disminuyendo enfermedades no transmisibles. Según la OMS, da a conocer que estas enfermedades son consideradas como enfermedades propias de estilos de vida, por consecuencia a las actitudes tomadas por parte del individuo y por consiguiente se obtiene como resultado malestares que provocan un daño a la salud ocasionándole a futuro la muerte (41, 42).

Biología humana, incluye los acontecimientos relacionados con la salud del individuo tanto la salud física y mental, que son manifestadas en el organismo por consecuencias de la biología, dentro de ello se menciona la carga génica, el

desarrollo y el envejecimiento (35).

Medio ambiente, destaca a los factores que estén relacionados con la salud de la persona que son externos al individuo, lo cual la persona tiene poco o ningún control sobre la contaminación física, la química, la biología, la psicología y sociocultural (35).

Servicios de salud, implica la práctica de la medicina y enfermería como la inadecuada ampliación de recursos, los hechos adversos ocasionados por la asistencia sanitaria, la lista de espera excesiva, burocratización de la asistencia (35).

De acuerdo a Marc Lalonde, los estilos de vida son un grupo de decisiones y acciones que realiza el individuo, relacionado a su salud de cuales se encarga de ejercer su control hacia sus malas decisiones y hábitos ya que es un riesgo que se origina en las personas. Estos riesgos que llevan consigo vienen hacer riesgos de enfermedad o muerte, por lo que se da a conocer que los estilos de vida vienen hacer el bienestar del individuo (43). Dando a conocer que los estilos de vida es un conjunto de decisiones, comportamientos y acciones que permiten llegar a obtener bienestar físico, mental y social; decisiones positivas y acciones sobre la alimentación saludable y nutritiva, actividades físicas, entre otros generando hábitos saludables que favorezcan el bienestar de cada individuo (44, 45).

## Dimensiones de los estilos de vida

Las dimensiones que se consideran en la siguiente investigación son las siguientes: Alimentación, ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en la salud, apoyo interpersonal y la autorrealización.

### Dimensión de alimentación

La alimentación es esencial y fundamental para los individuos ya que viene hacer acto voluntario y está incluido en diversos tipos de alimentación que se encuentran en la pirámide nutricional. Por ello las personas deben consumirlas de manera adecuada con la cantidad suficiente con el fin de satisfacer las necesidades del organismo, para mantener al cuerpo en buen estado y para obtener un peso ideal que es fundamental para el bienestar físico del cuerpo (46, 47).

### Dimensión actividad y ejercicio

La actividad física es muy importante para mantener el cuerpo saludable de esta manera llevar un envejecimiento saludable. Estas actividades físicas son consideradas con el movimiento corporal voluntario producidos por el sistema muscular y esquelético. Según estudios los ejercicios físicos vienen hacer factores importantes en cuanto a la prevención de al menos 35 patologías crónicas, por lo que las personas tienen menos riesgo de adquirir enfermedades (48, 49).

### Dimensión de manejo de estrés

Es el bienestar físico y psicológico de la persona el cual permitirá el desarrollo del razonamiento cognitivo, resolver problemas, relacionarse con la sociedad. Dentro de ello se puede apreciar problemas de estrés ya que viene hacer siendo un estado de alteración nerviosa lo cual ocasionaría un problema de salud a corto plazo (47, 49).

### Dimensión de responsabilidad en salud

La responsabilidad en salud está vinculada con la cultura del individuo como las creencias, costumbres y tradiciones que son dadas por la sociedad. Por otro lado, la responsabilidad en salud viene hacer actividad hechas por el individuo para la conservación de su salud relacionada con una adecuada higiene ya que es fundamental para resolver muchos problemas de salud como las infecciones dermatológicas (47, 50).

### Dimensión de apoyo interpersonal

Para el bienestar de la persona se debe tomar en cuenta las relaciones sociales ya que permitirá un óptimo estado de salud así lograr un envejecimiento saludable. La salud del individuo depende mucho del apoyo de la familia, amigos y la sociedad misma para mejorar su calidad de vida frente a situaciones que se presenten (49, 50).

## Dimensión de autorrealización

La autorrealización viene hacer las actividades que realiza un individuo para mejor su calidad de vida mediante la satisfacción de sus necesidades y así fortalecer sus capacidades, oportunidades y potencialidades para decidir sus propias decisiones de manera libre ya que influirá de manera positiva a lo largo de su vida (47, 48).

### **III. HIPÓTESIS**

Si, Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de Autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la Urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019.

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Diseño de la investigación**

La investigación fue de tipo cuantitativo, ya que se caracteriza por ser numéricamente y el análisis estadístico para la prueba de hipótesis también a la medición de los fenómenos, puesto que no fueron afectados por la investigadora (51).

Nivel descriptivo: porque describe fenómenos sociales o clínicos en una circunstancia temporal y geográfica determinada. Es el origen de una investigación cuantitativa (51).

Los estudios correlacionales: Da a conocer la relación o el grado de asociación que existe entre dos o más variables en un momento fijo, midiendo cada una de ellas, si están presuntamente relacionadas, para posteriormente, cuantificar y analizar la vinculación. De igual manera es de carácter transversal o transaccional, debido a que la recolección de datos de estudio se realizó en un momento único de tiempo. (51).

De acuerdo al diseño de investigación, el estudio presenta un diseño no experimental, al respecto Hernández, Fernández y Baptista (51), señalan que los diseños no experimentales no manipulan las variables, ni modifican el contexto.

El presente estudio es correlacional porque comprobó que sí existe relación entre

el nivel de autocuidado y estilos de vida en los adultos para la prevención de la obesidad.

**Autocuidado**

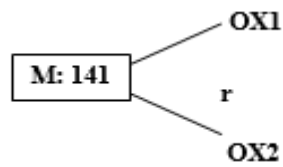


Donde:

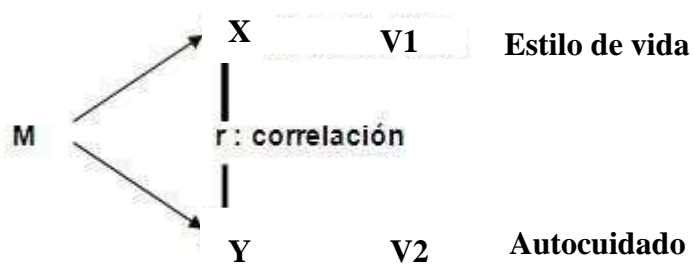
A: Adultos

O: Nivel de autocuidado

**Estilos de vida**



Descriptivo correlacional, cuya representación es la siguiente:



Dónde:

M : Muestra

X : Estilo de vida

Y : Autocuidado

R : Relación



## **4.2. Población y muestra**

### **Población**

La población está conformada por 200 adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima.

### **Muestra**

La muestra estuvo conformada por 60 personas adultas de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, lo cual es una muestra no probabilística por conveniencia, considerando el estado de emergencia en que se vive, debido a la pandemia del COVID – 19.

### **Unidad de análisis:**

Cada adulto de la urbanización Santa Teresa - Puente Piedra – Lima, que formaron parte de la muestra y respondieron a los criterios de la investigación.

### **Criterios de inclusión:**

- Adulto que reside en la urbanización Santa Teresa – Puente Piedra, Lima.
- Adultos que residieron más de 3 años en la urbanización Santa Teresa – Puente Piedra, Lima.
- Adultos que aceptaron participar en el estudio y firmaron su consentimiento informado. (Ver anexo N.º 09)

**Criterios de exclusión:**

- Adultos que presentaron alguna enfermedad.
- Adultos que tienen problemas de comunicación.
- Adultos con problemas mentales.

**4.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores**

**Autocuidado**

**Definición conceptual:**

Conjunto de acciones, decisiones y habilidades básicas del individuo como la percepción, memoria y orientación estas son denominadas capacidades relacionados con habilidades de cada individuo, que ayudara a mantener su bienestar general y obtener una buena calidad de vida (1).

**Definición operacional:**

Se categorizo en.

Nivel de autocuidado bueno	:	50 – 72 puntos
Nivel de autocuidado regular	:	25 – 49 puntos
Nivel de autocuidado deficiente	:	0 – 24 puntos

**Estilos de vida**

**Definición conceptual:**

Es el conjunto de patrones conductuales, que la persona pone en práctica de

manera permanente en su vida cotidiana y que puede ser beneficioso para mantenimiento y conservación de su salud evitando riesgos que puedan atentar contra su vida (41).

**Definición operacional:**

Se utilizó la escala nominal.

Estilos de vida saludable	:	75 – 100 puntos
Estilos de vida no saludable	:	25 – 74 puntos

**4.4. Técnicas e instrumentos**

**Técnicas.**

El presente trabajo de investigación fue estructurado de manera online para la aplicación del instrumento.

Para iniciar con la recolección de datos, debido a la coyuntura actual, de la pandemia por Covid – 19, se usó las aplicaciones online (WhatsApp, encuesta online y Facebook).

**Instrumentos.**

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

**Instrumento N.º 01**

**Escala del nivel de autocuidado**

El instrumento fue elaborado por el investigador Brunner y Long: conteniendo 34 ítems distribuidos en 4 partes, acerca de las habilidades y aptitudes de la persona sobre el autocuidado de la siguiente manera. (ANEXO 4)

- Test de nivel de autocuidado.

### **Test de nivel de autocuidado:**

Es un instrumento basado en Brunner y Long: conteniendo 34 ítems acerca de las habilidades y aptitudes de la persona sobre el autocuidado.

Las respuestas se calificaron de acuerdo a la siguiente escala:

SIEMPRE – 2 puntos

AVECES – 1 punto

NUNCA – 0 puntos

De acuerdo al puntaje obtenido sobre el nivel de autocuidado se calificó en forma general, según definición operacional. Se categorizo en: nivel de autocuidado bueno (50- 72 puntos), regular (25-49 puntos) y deficiente (0-24 puntos).

### **Instrumento N.º 02**

#### **Escala del estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de

Salud Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones como son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera. Se aseguró la validez externa presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos. Para la validez interna se aplicó la formular de Pearson en cada ítem, se obtuvo  $r > 0.20$ , lo cual indica que el instrumento es válido. Para la confiabilidad de un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Crombach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el estilo de vida del adulto es confiable. (ANEXO 5)

Alimentación	: 1, 2, 3, 4, 5, 6
Actividad y Ejercicio	:7,8
Manejo del Estrés	:9, 10, 11, 12
Apoyo Interpersonal	: 13, 14, 15, 16
Autorrealización	: 17, 18, 19
Responsabilidad en Salud	: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=1; V=2; F=3; S=4 Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos.

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

#### **4.5. Plan de análisis**

##### **Procesamiento para la recolección de datos:**

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

- Se contacto con los adultos a través de vía telefónica, WhatsApp y Facebook para coordinar el tiempo y disponibilidad para formar parte del estudio.
- Se coordinó con los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, de su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se informó al adulto acerca del estudio y se procedió con la lectura del consentimiento informado.
- Se informó y se pidió consentimiento sobre la evaluación en los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, haciendo hincapié que

los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.

- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto por el investigador y marcando las respuestas con ética y confiabilidad a través de vía telefónica, WhatsApp y Facebook.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

#### **Procesamiento para la recolección de datos:**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25,0, se presentan los datos en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada tabla. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba de correlación de  $\rho$  (rho) de Spearman, obteniéndose el coeficiente de correlación 0.023 y significancia de  $p < 0,05$ .

#### **Control de calidez de datos:**

##### **Autocuidado**

##### **Validez:**

La validez del instrumento del presente trabajo de investigación se realizó a través de 3 expertos, cuyos aportes sirvieron para mejorar dicho instrumento.

**Confiabilidad:**

Se realizó la prueba piloto aplicando cuestionario de conocimiento y práctica en 5 personas que no participaron en el estudio, estos resultados fueron analizados por la prueba de Alfa de Cronbach, dando como resultado: la parte de conocimiento: 0,830 y de la práctica 0,768 que es altamente confiable.

**Estilos de vida****Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos, presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

**Validez interna:**

Para realizar la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la fórmula  $r$  de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0,20$ , lo cual indica que el instrumento es válido.

**Confiabilidad:**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo, para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto es confiable.



**Análisis y procesamientos de datos:**

Los datos fueron ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el PSS/info/software versión 25.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los Datos se elaboraron tablas de distribución. Así como sus respectivos gráficos estadísticos.

#### 4.6. Matriz de consistencia

Título	Planteamiento del problema	Objetivo general	Objetivos específicos	Metodología
<p>Nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en los adultos de la urbanización Santa Teresa_Puente Piedra_Lima, 2109.</p>	<p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa_Puente Piedra_Lima?</p>	<p>Establecer la relación entre el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa_Puente Piedra_Lima.</p>	<p>Identificar el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad en adultos de la urbanización Santa Teresa_Puente Piedra_Lima.  Identificar los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa_Puente Piedra_Lima.  Relacionar el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa-Puente Piedra-Lima.</p>	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo, descriptivo, correlacional de corte transversal.  <b>Diseño:</b> No experimental.  <b>Población muestral:</b> La muestra estuvo conformada por 60 adultos.  <b>Instrumentos:</b> Se utilizo Dos cuestionarios.  <b>Técnica:</b> Fue estructurado de manera online, debido a la coyuntura actual, de la pandemia por Covid-19.</p>

#### 4.7. Principios Éticos

En el presente trabajo de investigación se hace hincapié a los principios éticos de confidencialidad, respeto la dignidad de la persona y respeto a la propiedad intelectual, así mismo la información obtenida en el presente estudio ha sido utilizada para fines académicos exclusivamente (52).

**Protección a las personas:** - Se aplicó el cuestionario dándoles a conocer a los adultos de la urbanización Santa Teresa que la información brindada será de manera anónima y es solo para fines de investigación.

**Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:** - Las actividades realizadas para la investigación se tuvo en cuenta las medidas para evitar posibles daños a las plantas, animales, al medio ambiente y a la biodiversidad.

**Libre participación y derecho a estar informado:** Los adultos que participaron en a la actividad tuvieron la libertad de expresión, voluntad propia y el derecho de estar bien informados. Por lo que la información dada fue veraz y podrá ser de gran utilidad para otras investigaciones. (ANEXO 9)

**Beneficencia no maleficencia:**

El desarrollo de nuestro estudio no causó ningún daño físico y psicológico al adulto, se analizó las circunstancias que presentó nuestro estudio y procuraremos a dar conocer las acciones más importantes.

**Justicia:** Los participantes tienen derecho a un trato justo y equitativo, antes, durante y después de su participación, se debe realizar una selección justa y no discriminatoria.

**Integridad científica:** La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Resultados

**TABLA 1**

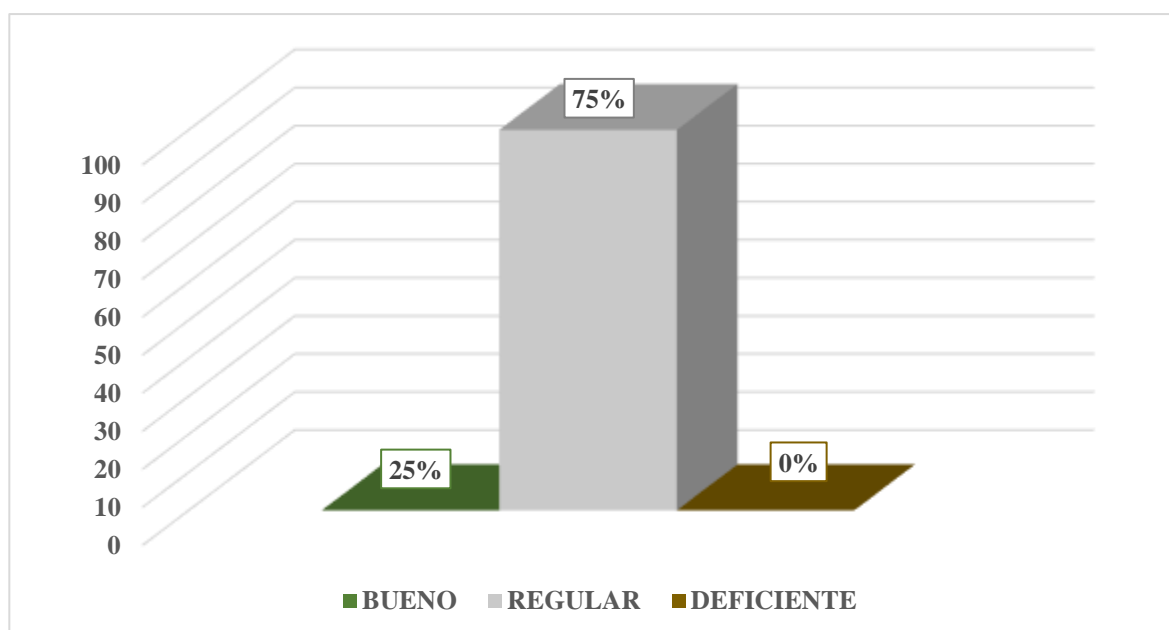
**NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN  
ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_  
LIMA, 2019**

NIVEL DE AUTOCUIDADO	n	%
Bueno	15	25,0
Regular	45	75,0
Deficiente	0	0,0
TOTAL	60	100,00

**Fuente:** Cuestionario sobre el nivel de Autocuidado elaborado por Brunner y Long. aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

**GRÁFICO DE LA TABLA 1**

**NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN  
ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_ LIMA,  
2019**



**Fuente:** Cuestionario sobre el nivel de Autocuidado elaborado por Brunner y Long. aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

**TABLA 2**

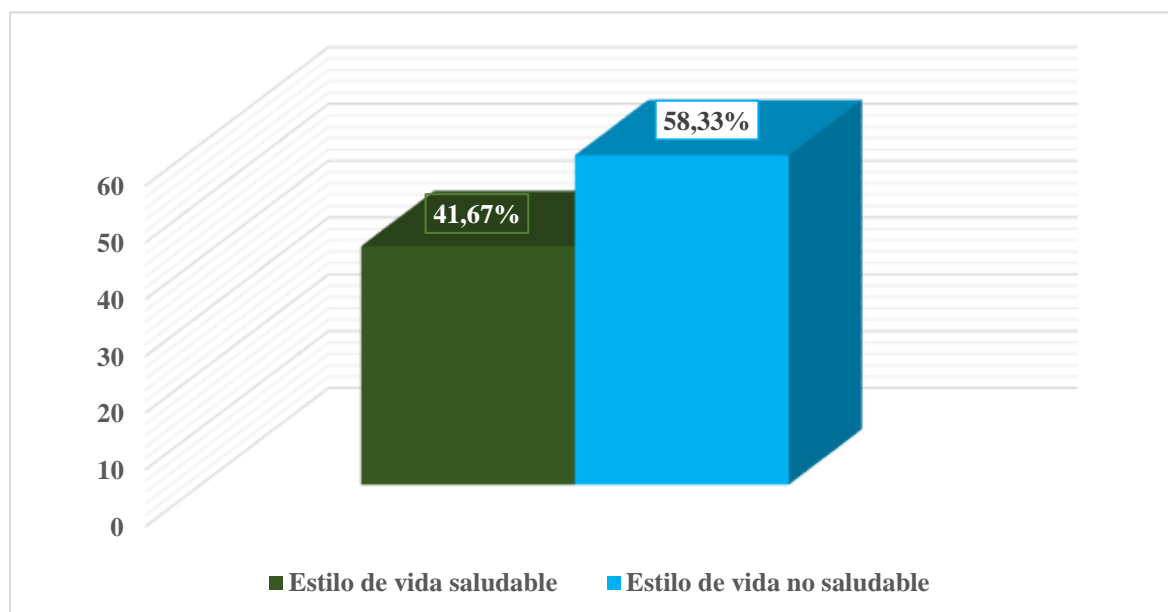
***ESTILOS DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS  
DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_ LIMA, 2019***

<b>ESTILOS DE VIDA</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Estilos de vida saludable	25	41,7
Estilos de vida no saludable	35	58,3
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida. Elaborado por: Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R. R; Reyna, E, aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

**GRÁFICO DE LA TABLA 2**

***ESTILOS DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADULTOS DE  
LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_ LIMA, 2019***



**Fuente:** Escala de estilo de vida. Elaborado por: Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R. R; Reyna, E, aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

**TABLA 3**

**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_**

**LIMA, 2019**

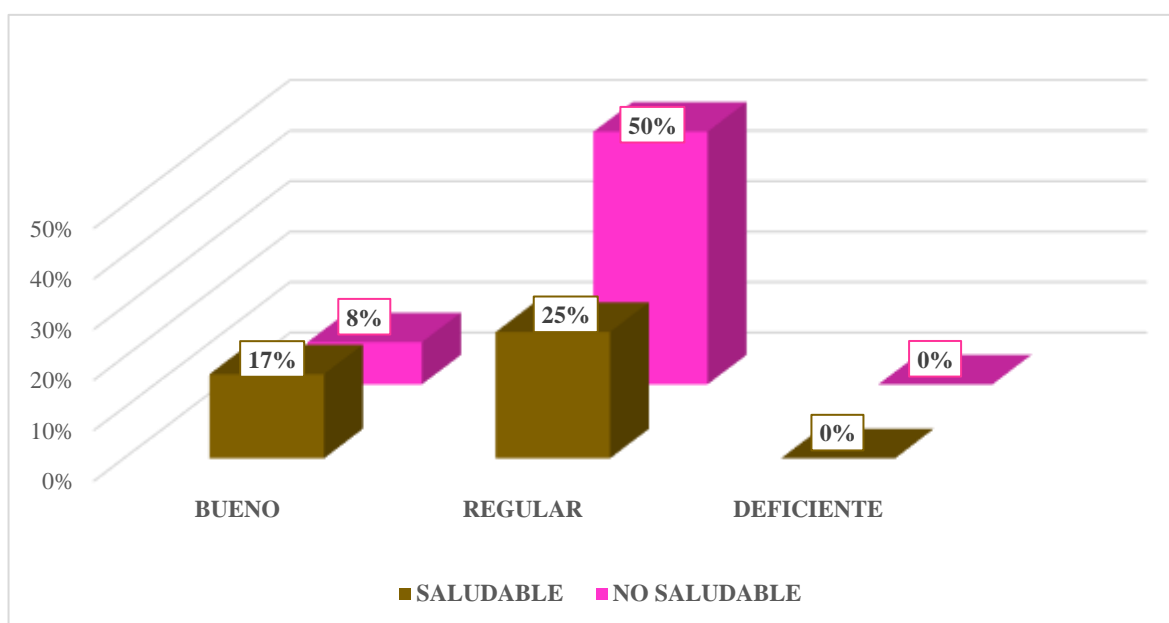
NIVEL DE AUTOCUIDADO	ESTILOS DE VIDA						Prueba de Spearman  P= 0.023 < 0,05 Existe Relación Estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable		TOTAL		
	n	%	n	%	n	%	
Bueno	10	16,7	5	8,3	15	75,0	
Regular	15	25,0	30	50,0	45	25,0	
Deficiente	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
TOTAL	25	41,7%	35	58,3%	60	100%	

**Fuente:** Cuestionario sobre el nivel de Autocuidado y estilos de vida aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

**GRÁFICO DE LA TABLA 3**

**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOCUIDADO Y LOS ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_ LIMA,**

**2019**



**Fuente:** Cuestionario sobre el nivel de Autocuidado y estilos de vida aplicado a los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, 2019

## 5.2. Análisis de resultados

### TABLA 1

En la investigación realizada en el nivel de autocuidado en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima; al emplear los materiales de evaluación se obtuvo como resultado, que del 100% de adultos que participaron en este importante estudio de investigación 75% tienen un nivel de autocuidado regular y un 25% (25) tienen un nivel de autocuidado bueno.

Los resultados difieren, con los de Tello L, (23). Quien concluyó que, respecto al autocuidado, el 33,3% autocuidado bueno y el 71% autocuidado deficiente. Así también los resultados encontrados se asemejan a la investigación de Mesías V, Vásquez C. (21). Quien identificó en relación con las prácticas de autocuidado el 64% son inadecuados; difieren, asimismo, con la investigación de Cárdenas M, (26). En su estudio encontró el nivel de autocuidado, muy adecuado (53,2%), en las dimensiones: Alimentación, muy adecuado (59,6%); actividad física y descanso, muy adecuado (52,1%); hábitos nocivos, adecuado (42,66%); adherencia al cuidado, muy adecuado (60,6%) y en la variable niveles de calidad de vida, nivel medio (98,9%).

La Organización Mundial de la Salud da a conocer que cada ser humano tiene diferentes modos de pensar, vivir o actuar frente a su salud dentro de su núcleo familiar, en donde se obtienen o eligen los hábitos diariamente en conjunto, pero de dentro de ello se debería de evitar el consumo de sustancia nocivas, la ingesta

de alimentos no saludables, el estrés y sobre todo no debería de practicarse el sedentarismo. De lo contrario perjudicaría la salud de cada miembro de la familia en cuanto a la forma de vida (53).

La mayoría tiene un nivel de autocuidado regular, ya que los individuos de la urbanización Santa Teresa, no toman buenas decisiones respecto a su salud, principalmente en la alimentación, consumen alimentos que no son saludables o no cuentan con buenos recursos económicos para poder adquirir estos productos para su consumo diario y sobre todo la falta de compromiso de uno mismo hacia su salud.

Sabiendo que el nivel de autocuidado son capacidades que cada individuo posee para realizar diversas actividades y que son necesarias para mejorar la calidad de vida. En este estudio de investigación decimos que la alimentación viene hacer un conjunto de acciones que permite la ingestión de alimentos por parte del organismo de acuerdo a las necesidades alimenticias (54).

De tal forma que los adultos de Santa Teresa consideran que la alimentación es fundamental para la salud, los adultos consumen una cantidad adecuada sin excesos, refieren también que en cuanto a las verduras y legumbres lo consumen en ocasiones, respecto a las frutas el consumo es de menor porcentaje por la falta de recursos económicos y la difícil accesibilidad a ello, las carnes mayormente



son ingeridas sancochadas o al horno y raras veces retiran la grasa , el consumo de excesivo de azúcares, pastelería y bebidas endulzadas los adultos mencionan que a veces son ingeridas ya que desconocen las consecuencias que podría ocasionar el consumo excesivo.

Por ello, la alimentación debería de ser balanceada, educar a los adultos que se debería de consumir en grandes cantidades frutas y verduras estas pueden ser crudas y cocidas, por lo menos cinco unidades de frutas vareadas. Respecto a las carnes y pescados seleccionar en pequeños trozos y bajos en grasa, estas deben estar bien cocidas y consumirlas ya sea al horno, a la planta o al vapor. De igual manera evitar el consumo excesivo de sal y alcohol. Y ante todo esto no olvidarnos del consumo de agua entre 1.5 a 2 litros de agua diariamente que es fundamental para el organismo. De esa manera evitaremos casos de obesidad y optáremos contar con estilo de vida saludable.

En cuanto a las actividades físicas viene hacer cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y también se puede decir la movilidad del cuerpo (55). Los adultos de la urbanización de Santa Teresa siempre practican ejercicios físicos como, por ejemplo; caminar, correr, subir escaleras, entre otras, pero no lo practican después de una hora y media de haber ingerir cualquier alimento, tampoco controlan su peso periódicamente y no cuentan con un peso ideal para su talla. Los adultos desconocen la importancia de mantener el cuerpo saludable, se dedican al trabajo y no lo consideran algo importante para su vida

y las mujeres se dedican en los laborales del hogar y al cuidado de los hijos, los fines de semana son los días en que mayormente practican una de las actividades con mayor frecuencia como el deporte.

El descanso y sueño son situaciones biológicamente necesarias para la salud de la persona y son esenciales básicos para la calidad de vida. Ayuda a recuperar energía consumidas por las actividades realizadas durante el día (56). Es por ello que el horario de sueño de los adultos es de 6 a 8 horas al día, pero también se dice que no todas las veces tienen a cumplir esas horas por el exceso de trabajo que tienen y suelen contar con 4 a 6 horas al día y toman una siesta de por lo menos 30 minutos en cuanto a las actividades extensas referentes a la agricultura con un aproximando de 15 horas de jornada.

La higiene son cuidados al cuerpo humano con el objetivo de mantenerlos limpios y en buen estado con los conocimientos básicos y técnicas que implican al individuo a evitar los posibles factores de riesgo que podría causar una higiene inadecuada (56). La higiene corporal o baño los adultos lo aplican diariamente por lo menos una vez al día, de igual manera la higiene de los dientes que lo realizan con poca frecuencia después de cada comida, algunos de los adultos mencionan que solamente lo realizan dos veces al día por falta de tiempo y desconocimiento de la importancia del cepillado de dientes. En cuanto al cuidado de los pies los adultos no lo toman de mucha importancia en la revisión diaria de sus pies en busca de callos, ampollas y alguna anomalía tampoco el lavado

no lo realizan con frecuencia en las noches, así como el secado correcto con un paño suave, las medias son utilizadas de cualquier color como los zapatos.

Las actitudes son comportamientos o el estado de ánimo con lo que se enfrenta una situación (57). Los adultos se consideran que a la edad que tienen a veces se consideran personas útiles y que son capaces de tomar sus propias decisiones, pero se sienten satisfechos, aceptan sus defectos y a la vez evitan estar en situaciones de estrés y preocupación, cuando están pasando por estas situaciones tratan de buscar algunas formas de distracción mediante reuniones familiares, realizando actividades deportivas, realizando tareas del hogar como: barrer, cocinar, lavar, entre otros.

A todo lo mencionado se dan a conocer las siguientes conclusiones en cuanto al autocuidado donde indica que la mayoría tiene un nivel de autocuidado regular, se debe fortalecer la educación en salud con enfoque comunitario con la finalidad de conseguir cambios positivos frente a la salud del individuo. Del mismo modo orientar a los adultos que acudan con frecuencia en las sesiones educativas sobre el autocuidado. Así mismo orientar a los padres de familia la importancia de la educación en salud en sus hijos para que la futura generación tenga conocimientos previos y más posibilidades de cambios significativos en el autocuidado que tienen los adultos en la actualidad en la urbanización Santa Teresa.

## **TABLA 2**

En la presente tabla se muestran los datos porcentuales de los estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, donde el 100%, el 42% tienen estilos de vida saludable y el 58% estilos de vida no saludables.

Los resultados hallados en la investigación difieren con el estudio de Palacios N. (27). Quien menciona que el 82,7% tiene un estilo de vida no saludable, 21,5% tiene edad de 36 – 59 años, el 42,7% con primaria completa, el 56% son casados, el 36% más de casa e ingreso económico de menos de 100 nuevos soles el 34,7%. También Ordiano C. (25) en su estudio menciona que cuyos resultados fueron: el 91% tienen un estilo de vida no saludable, el 60% tienen edad entre 36 – 59 años, el 57% son sexo femenino, el 46% tienen primaria completa, el 80% son católicos, el 60% son casados y el 69% tienen ingresos de 100 a 599 soles. De igual manera se asemeja con el estudio de Echabautis A. Gomez Y. (28). Que como resultado se obtuvo que el 81,7% tiene estilos de vida no saludable, el 78,3% no tiene un manejo de estrés, el 86,7% no realiza ejercicios, el 41,7% culminaron el nivel secundario, el 78,3% son católicos y el 63,3% son solteros.

En este estudio de investigación, para una mayor comprensión metodológica, el estilo de vida se ha dividido en seis dimensiones: alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

En la dimensión de alimentación: en la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, mayormente adoptan estilos de vida no saludable, por los comportamientos que tienen respecto a la alimentación saludable, balanceada y nutritiva, debido al desconocimiento de la importancia de consumir estos alimentos nutritivos que es para el beneficio de su salud tanto de uno mismo como la de su familia.

La urbanización es netamente agrícola, los productos son variados y de buena calidad, como: papa, olluco, oca, quiwicha, zapallo, frejol, también como algunas verduras: cebolla, pepinillo, ají, lechuga, espárragos, nabo, col, limón, apio, beterraga y también algunos frutales: mango, caña de azúcar, chirimoya, plátano, granada, pacay, naranja, mandarina, manzana, lima dulce, uva, papaya, pera. Realizan de igual manera la crianza de animales (vacuno y ovino), aves de corral, aves, conejos, cerdos. Mayormente los productos son destinados a la venta, solo un mínimo porcentaje son para el consumo familiar. Las comidas que consumen a diario son: sopa de fideos, sopa de trigo, sopa de papas, mazamorra de quinua, papas fritas con pollo, picante de alverjas, picante de olluco, locro de zapallo con pollo, pastas con pollo, papa con huevo, caldo de gallina, etc. Comen tres veces al día, aunque no en la misma hora, ya que cada integrante de la familia lo realiza de acuerdo a la disposición de su tiempo.

Los padres de familia que se dedican a la agricultura, lo realizan desde muy tempranas horas de la mañana y tienen que salir temprano de casa, llevando sus

alimentos como (papas sancochadas con huevo, papas fritas con arroz, arroz con huevo frito) para el almuerzo del mediodía, ya que regresan muy tarde de sus labores a casa. Como se puede evidenciar la dieta de los habitantes es alta en carbohidratos y proteínas, esto hace vulnerable a la población de padecer enfermedades.

Getty (58) da a conocer los riesgos en la salud de una dieta hiperproteica, hipercalórica e hiperglúcida, los cuales son un riesgo mayor en padecer la obesidad (el exceso de glucógeno se convierte en productos grasos y se localiza en el tejido adiposo), hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares (el exceso de colesterol “malo” proviene de las grasas saturadas de las carnes rojas), riesgo a cáncer de colon por el exceso consumo de carnes rojas, Alzheimer (exceso de carbohidratos), descalcificación de los huesos (dieta rica en proteínas produce aumento de perdida urinaria de calcio), diabetes y depresión.

Asimismo, ante esta situación los profesionales sanitarios tienen la responsabilidad de efectuar medidas para prevenir la obesidad o tratar a los adultos que ya padecen de esta enfermedad ingiriendo una dieta equilibrada y realizando actividades físicas, esta dieta consisten en el aumento de ricos en fibra, limitando el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas y/o procesados, plantear un horario fijo de comidas y sobre toso evitar el consumo de alimentos frente al televisor o computadora.

De igual manera respecto a la actividad Física y Ejercicio: Los adultos de Santa Teresa realizan actividad física, solo al momento de trabajar en las actividades de agricultura (sembrando, regando, fumigando y cosechando), ya que son actividades que requieren esfuerzo físico. Estas actividades son realizadas casi todos los días de la semana. Las mujeres la única actividad que realizan son las labores domésticas como: cocinar, limpieza del hogar, lavar ropa) y el cuidado de los hijos.

Los adultos, mayormente no practicas los ejercicios de manera cotidiana ya que esto provocaría un deterioro de la salud, así como lo dice Delgado D. (54), que, realizando ejercicio físico es la mejor manera de contribuir a obtener una buena salud como: mantener el tono y masa muscular y retrasar los efectos del envejecimiento. Todos nosotros sabemos de la importancia y de los beneficios de mantener el cuerpo activo, pero no todos analizan lo que causaría la inactividad física en el transcurso del ciclo vital. La falta de la inactividad física causaría un acelerado desgaste del organismo, nuestros músculos tienden a perder fuerza que esté ligado a disminuir la fuerza del sistema musculo esquelético, con ello de igual manera la disminución de energía y la reducción de enzimas encargadas del proceso oxidativo de las grasas.

Por consiguiente, el anejo del Estrés: el estrés es una situación perjudicial para la salud y más aún si se desconoce los medios para de enfrentarlo. Los niveles estrés altos ocasionan un constante flujo hormonal que causa desgaste de

energía, lo que ocasiona al organismo depresión y ansiedad, problemas dermatológicos, caída de cabello, problemas menstruales, insomnio, hipertensión, obesidad y diabetes (59, 60).

Los adultos de la urbanización refieren que se sienten muy cansados, estresados, preocupados, por cómo les va con las cosechas, porque la mayoría depende de ello ya que es una entrada en mayor porcentaje para cubrir sus necesidades básicas. Además, se sienten preocupados por la situación económica que atraviesan sus familias en cuanto a la educación a sus hijos porque no alcanza para cubrir sus gastos de sus estudios superiores en el centro de la ciudad.

Al presentar este tipo de problemas en los adultos les conlleva tener más riesgo o problemas graves de salud ya que está poniendo en riesgo su bienestar físico como mental y esto conlleva a tener enfermedades de depresión, problemas del corazón, hipertensión y obesidad. Por ello es importante controlar el estrés ya que como personas tenemos que optar por conseguir un equilibrio entre los deberes tanto laborales como personales.

Respecto al apoyo Interpersonal: los adultos de la urbanización Santa Teresa, se observó que no son comunicativos, cuando tienen problemas personales o de salud, ellos no lo manifiestan tampoco suelen pedir ayuda o consejos a los vecinos o amistades, ni a compañeros de trabajo y muchos menos a los



profesionales de la salud lo cual trae consigo enfermedades o afecciones en los físico y psicológico, por ello la población no lo considera un aspecto tan importante para su salud y su vida.

En cuanto a la autorrealización: En la urbanización de Santa Teresa, es más que evidente que la población no se siente autorrealizada, se debe a que las familias cuentan con un mínimo de recursos económico, no tienen estudios superiores, lo que limita a tener mejores oportunidades laborales, con un sueldo fijo y seguro. Lo que se pudo apreciar es que también los terrenos no son propios, los dueños son los que les alquila por año y por una cantidad de dinero, lo cual se tiene que obtener buenas ganancias de esta menea pueden sustentar los gastos del hogar.

De igual manera la responsabilidad en salud: Santa Teresa es una población habitas por familias de diferentes provincias del país y es netamente andina, por ello los adultos practican ante cualquier situación de salud con medicina natural o alternativa, aunque algunas hierbas medicinales no se encuentran en la zona por el clima, pero ellos tratan en lo posible para aliviar sus dolencias. Son muy pocas de las personas que optan por acudir al puesto de salud sin antes aplicar la medicina natural en especial en la atención de sus hijos.

Los adultos de la urbanización Santa Teresa mayormente tienen estilos de

vida no saludable. Tal vez la población desconoce la importancia de consumir alimentos saludables, realizar algún deporte, no consumir sustancias tóxicas, evitar las preocupaciones, estrés, etc. Estos comportamientos influyen que el individuo se mantenga saludable, pero la práctica de estilos de vida saludable no depende del conocimiento, sino que también intervienen otros factores como, la situación económica de la familia, creencias y costumbres.

En efecto, la práctica de los estilos de vida saludable depende únicamente de nosotros mismos, nadie puede tomar decisiones por nosotros, que son patrones de conducta basadas en fomentar hábitos saludables y en disminuir algunas actitudes negativas frente a la salud. Los estilos de vida saludable están determinados por la ingesta de alimentos saludables, adecuada y proporcionada, como ingesta de alimentos nutritivos, la práctica de ejercicios físicos, la disminución del consumo de bebidas alcohólicas. Si se cumplen estos principales requisitos, se estaría adoptando estilos de vida saludable que van a condicionar a elevar el nivel de bienestar y alcanzar un estado óptimo de salud, tanto físico como psicológico.

La investigación realizada a los adultos de Santa Teresa, da a conocer que cuentan con un nivel de estilos de vida no saludable, estos resultados muestran que no adquieren buenos hábitos, no poseen los conocimientos suficientes para tomar conciencia que una buena alimentación, la realización de actividades físicas, la no ingesta de bebidas alcohólicas y no al consumo de cigarrillo

conlleva a contar con una buena salud que favorece no solo al individuo sino también a la familia y la comunidad, que a su vez nos ayudara prevenir muchas enfermedades a futuros y de igual manera nos llevara a gozar una salud plena.

Por ello, es importante generar una buena relación entre el personal de enfermería y los adultos para establecer una buena comunicación asertiva, garantizando orientaciones acerca de temas relacionados a la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles para el fortaleciendo de sus actitudes que tienen respecto a su salud y la de su familia. Y también hacer hincapié en la participación de los menores de edad para el enriquecimiento de sus conocimientos acerca de la salud, de esa manera lleven estilos de vida saludable y una mejor calidad de vida.

Ante lo mencionado se concluye que, para contar con estilos de vida saludable, la participación activa de los adultos es necesaria siempre en cuando las autoridades fomenten la intervención de cada individuo en las actividades que realiza el puesto de salud Santa Teresa como: sesiones educativas sobre las enfermedades no transmisibles, sesiones demostrativas sobre la alimentación saludable, campañas de salud, etc. Siendo todo ello una gran ayuda para mejorar los comportamientos que tienen los adultos frente a su salud, de la misma manera se evitará poner en riesgo la salud de la urbanización.

### **TABLA 3**

En la presente tabla, se da a conocer la relación del nivel de autocuidado y los estilos de vida de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima. Donde se observa que el 45% de los adultos tienen el nivel de autocuidado regular, de los cuales el 35% tienen un estilo de vida no saludable.

Se presenta la relación del nivel de autocuidado y los estilos de vida de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima. Utilizando la prueba de correlación de  $\rho$  (rho) de Spearman, obteniéndose el coeficiente de correlación 0.023 y significancia de  $p < 0,05$ ; encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de autocuidado y los estilos de vida.

La investigación llegó a ser similar a lo encontrado con Tello L. (23). Quien señala que, si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida llegando a la conclusión que el autocuidado se relaciona con la calidad de vida de las personas con diabetes tipo II, usuarios del centro de salud Perú Corea – Huánuco 2017; por lo que se rechaza nula y se acepta la hipótesis de investigación.

En el nivel de autocuidado la mayoría tiene un nivel de autocuidado inadecuado, puede darse debido a que no tienen conocimientos suficientes en el manejo de una adecuada salud, debido a ello son los resultados de un porcentaje mayor, ya que los adultos no tienen la iniciativa de poder cambiar sus

comportamientos vivenciales para una mejora su calidad de vida. Respecto a los estilos de vida la mayoría tienen un estilo de vida no saludable, por más de tener una noción del cómo llevar una vida adecuada no lo ponen en práctica, prefieren seguir con esos hábitos poniendo en riesgo la salud de toda una población.

Al analizar las variables del nivel de autocuidado y los estilos de vida en adultos se observó que existe relación, ya que el estilo de vida que tiene cada adulto influye la cultura, costumbres y tradiciones que se van adaptando generación en generación. Sin, embargo no debemos dejar de mencionar que las publicidades de comidas rápidas, está siempre presente en los medios de comunicación como la radio y televisión, son aquellos que incentivan al consumo de estos productos dañinos a la salud, estos pueden ser como las gaseosas, bebidas alcohólica y comidas rápidas, lo cual repercute optar un estilo de vida no saludable.

Se observa que en la relación Alimentación, existe relación estadísticamente significativa entre las variables, ya que la mayoría no consumen alimentos nutritivos, balanceados que fortalezcan su sistema inmunológico. Sin embargo, algunos de ellos tienen esa noción de optar alimentos saludables pero la causa del problema es que no tienen conocimientos suficientes acerca de ello, también está incluido el estado económico de cada adulto y la accesibilidad de adquirir productos saludables. En la urbanización los adultos la mayoría no consumen frutas tampoco carnes ni pescados, refieren que el consumo de frutas no es tan

esencial para organismo y prefieren por consumir otros alimentos que es de fácil acceso como las comidas chatarras.

Respecto a la relación de actividades físicas, si existe relación, porque más de la mitad de los adultos practican actividades ya sea caminando, realizando cualquier movimiento del cuerpo, pero algunos de ellos en especial los adultos hombres practican el deporte los fines de semana, también hay adultos que se dedican a la agricultura por lo que se puede decir que están realizando movimientos corporales fundamentales para el cuerpo.

En cuanto a la relación del manejo de estrés, si existe relación significativa, porque la mayoría de los adultos no comparten sus sentimientos, sus estados de preocupación con otras personas, no comparten opiniones con los demás. Ante estos problemas de estrés los adultos prefieren resolver sus problemas personales con sí mismos, también son adultos que para resolver estos sentimientos encontrados optan por buscar actividades de relación o recreativas con la familia e hijos.

De igual manera respecto a la higiene personal, si existe relación, porque la mayoría de los adultos si se preocupan por la apariencia, practican lo que es la higiene como el lavado de manos, el baño personal, higiene de los pies, higiene de los dientes que es fundamental para poder mejorar los estilos de vida; sin

embargo hay adultos que no toman conciencia de tener estos hábitos que son saludables para su salud porque refieren que no tienen el tiempo suficiente para dedicarse a ellos mismos ya que no están en casa permanentemente, mencionan que se dedican a trabajar hasta altas horas de la noche y solo llegan a descansar.

Respecto a la salud, si existe relación estadísticamente significativa, más de la mitad de los adultos son dedicados al trabajo para sobresalir de la pobreza y no acuden a un establecimiento de salud, salvo cuando esas dolencias sean tan graves. También algunos de los adultos refieren en especial mujeres que al momento que acuden al puesto de salud no son atendidas oportunamente y el trato de parte del personal de salud es regular, por ello prefieren calmar sus dolencias con medicinas alternativas y también mencionan que ante cualquier malestar prefieren acudir a boticas, eso quiere decir que se automedican.

Por ello, a estas dos variables del nivel de autocuidado y los estilos de vida como personal de enfermería es dar a conocer las diferentes patologías que pueden adquirir los adultos si no optan por mejorar sus hábitos, ya que hoy en día casi todas las enfermedades son basadas a que la persona tenga un buen estilo de vida y todo depende de uno mismo. Por ello tenemos que enfocarnos en la educación, en brindar informaciones más importantes para que pueden llegar a tomar conciencia y de esa manera los más pequeños de la casa aprenderán y serán una gran ventaja para mejorar la salud de toda una población.

Por consiguiente, la situación actual de los adultos da mucho que decir, la mayoría actúa frente a su salud de manera inoportuna, no tienen el interés de saber o conocer las formas preventivas de evitar contraer enfermedades que puedan causar daño a su salud; sin embargo, para evitar esta situación problemática se debe plantear alternativas de solución, como la educación en salud que es fundamental, a su vez concientizar a la población a tener en cuenta que la salud es primordial, al contar con un nivel de autocuidado bueno y con estilos de vida saludable ayudara al individuo a tener buena salud.

Así mismo, las malas actitudes que cuentan los adultos frente a su salud son hábitos que ellos lo consideran buenos, pero según el estudio realizado esas actitudes son por falta de conocimientos o se puede decir que algunos de ellos conocen sobre los hábitos saludables, si no que por la falta de interés propio los adultos no lo practican, no dan a conocer lo importante que es para la salud de uno mismo como para el resto del miembro de la familia. Es por ello, que la educación en salud también se debería realizar en niños, para que del mismo modo ellos crezcan con la mentalidad positiva porque al consumir alimentos saludables, al realizar actividades físicas y no al consumo de cigarrillos, etc. se obtendrá buenos resultados. De esa manera se puede cambiar la mentalidad de algunos de los adultos y a la vez será un ejemplo a seguir de las futuras generaciones.

Por tal motivo se concluye que el fortalecimiento y organización de la



comunidad es necesaria para la participación de cada uno de los adultos e iniciar actividades que fortalezcan la salud para que de ese modo se pueda prevenir enfermedades; sí todos optan por cambiar los aspectos negativos frente a su salud y la falta de conciencia que tienen, se estará adquiriendo conocimientos y habilidades para la mejora en cuanto al nivel de autocuidado y los estilos de vida saludable con la finalidad de gozar de una salud plena.

## VI. CONCLUSIONES

- La mayoría de los adultos de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima tienen un el nivel de autocuidado regular y un porcentaje significativo de estilos de vida no saludable; esto hace referencia a que los adultos no practican conductas positivas frente a su salud, en especial en cuanto a los hábitos saludables que es fundamental para su día a día de cada adulto y de esa manera estará libre de muchas enfermedades.
- En relación a los estilos de vida de la urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima la mayoría de los tienen estilos de vida no saludable; esto hace hincapié a que cada individuo no toma conciencia sobre su estado de salud, es por ello que no realizan ciertas actividades que podría mejorar su salud, no solamente de uno mismo sino también de toda familia para un futuro saludable.
- Al realizar la prueba de correlación de  $\rho$  (rho) de Spearman entre el nivel de autocuidado y los estilos de vida en adultos, se descubrió que si existe relación estadísticamente significativa. Por ello se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Por el cual existe alta prevalencia en cuanto a las actitudes que realiza cada individuo en cuanto a su salud.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

### **Recomendaciones**

- Presentar los resultados y recomendaciones de la presente investigación al puesto de salud Santa Teresa para fortalecer estrategias educativas en temas referentes al nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y estilos de vida en adultos con la finalidad de que mejoren en conjunto en la implantación de estrategias encaminadas a la mejora del autocuidado y el estilos de vida y con ello incentivar a la urbanización a realizar actividades preventivo y promocional como: Talleres, sesiones educativas, entre otras que permitan la participación de la población para adecuar el nivel de autocuidado y los estilos de vida que contribuyan en el bienestar de la persona, familia y comunidad.
- Dar a conocer los resultados a las autoridades para que tengan conocimiento de la realidad en cuanto a la salud de la Urbanización Santa Teresa\_Puente Piedra\_Lima, de esta manera gestionar con diferentes instituciones de salud para así mejorar la calidad de vida de cada individuo gracias a la participación activa de la urbanización.
- A la universidad catolica los Ángeles de Chimbote que siga realizando investigaciones sobre los niveles de autocuidado y estilos de vida que influyen en la salud de la población teniendo en cuenta los resultados obtenidos de este estudio y relacionarlo con otras variables. Esta investigación recurra de base para los estudiantes de enfermería para que se continúe realizando investigaciones similares, donde se pueda tener mayor información y visualizar mejor la magnitud del problema que los aqueja, y de esta manera promover la investigación en el campo de enfermería.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud. nuevas directrices sobre autocuidado como complemento de la atención de salud. [Internet]. España. 2019 [citado 2021 noviembre 12]. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-difunde-nuevas-directrices-sobre-autocuidados-como-complemento-de-la-atencion-de>
2. Bernal S. Autocuidado es respeto y amor. Autocuidado, tiempo innegociable de bienestar. [Internet]. 2021. [citado 2021 marzo 21]. Disponible en: <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/autocuidado-y-bienestar-ideas-e-importancia/>
3. Navarro Y. Castro M. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enfermería global. [Internet]. Perú. 2021. [citado 2022 Feb 26]. Disponible en: <https://www.udocz.com/apuntes/179346/modelo-de-dorothea-orem-aplicado-a-un-grupo-comunitario-a-traves-del-proceso-de-enfermeria>
4. Estilos de vida saludable. Mineducación, ministerio de educación nacional. [Internet]. Colombia. 2022. [citado 2022 febrero 07]. Disponible en: <https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-article-350651.html>
5. Organización Mundial de la Salud. La OMS recibe nuevas recomendaciones para frenar el flagelo mortal de las enfermedades no transmisibles. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2019. [citado 2021 setiembre 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/10-12-2019-who-gets-new-advice-on-curbing-deadly-noncommunicable-diseases>
6. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo informe de la OMS impulsa los esfuerzos por abordar las principales causas de mortalidad urbana. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2019. [citado 2021 octubre 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/new-who-report-to-bolster>

efforts-to-tackle-leading-causes-of-urban-deaths

7. Organización mundial de la salud. Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [Internet]. 2021. [citado 2021 octubre 21]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
8. Organización panamericana de la salud. Últimos “indicadores básicos” de la OPS arrojan luz sobre la situación de salud en las Américas. [Internet]. 2019. [citado 2021 abril 20]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14960:Ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14960:Ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=1926&lang=es)
9. Consultor Salud. Factores de riesgo de la Salud en América y El Caribe [Internet]. Consultor Salud. [Internet]. 2019. [citado 2021 junio 11]. Disponible en: <https://consultorsalud.com/factores-de-riesgo-de-la-salud-en-america-y-el-caribe/>
10. Agenda país. 9 de cada 10 personas están preocupadas por comer de manera saludable. Aumentar el consumo de agua, eliminar las bebidas y el azúcar son algunas de las medidas más populares entre los consumidores que buscan llevar una vida sana. [Internet]. Santiago. 2019. [citado 2021 junio 18]. Disponible en: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2019/03/12/9-de-cada-10-personas-estan-preocupadas-por-comer-de-manera-saludable/>
11. Orgaz C. Obesidad, un problema del que Bolivia no está exento [Internet]. Correo del Sur. Bolivia. 2019. [citado 2021 junio 09]. Disponible en: [https://correodelsur.com/panorama/20190519\\_obesidad-un-problema-del-que-bolivia-no-esta-exento.html](https://correodelsur.com/panorama/20190519_obesidad-un-problema-del-que-bolivia-no-esta-exento.html)
12. Cunzolo F. Fuerte crecimiento de la obesidad y el sedentarismo; más del 60% de la

- población esta excedida de peso. Clarín. [Internet]. Argentina. 2019. [citado 2021 mayo 13]. Disponible en: [https://www.clarin.com/buena-vida/fuerte-crecimiento-obesidad-sedentarismo-60-poblacion-excedida-peso\\_0\\_mUoigPy9p.html](https://www.clarin.com/buena-vida/fuerte-crecimiento-obesidad-sedentarismo-60-poblacion-excedida-peso_0_mUoigPy9p.html)
13. Torrado U. Salud: moda o estilos de vida. mercado negro. [Internet]. 2019. [citado abril 2021]. Perú. Columna Marketing. Disponible en: <https://www.mercadonegro.pe/columna/healthy-style-moda-estilo-de-vida/>
14. Instituto Nacional de Estadística e informática. Esperanza de vida de población peruana aumento en 15 años en las últimas décadas. [Internet]. <https://www.mercadonegro.pe/columna/healthy-style-moda-estilo-de-vida/>. 2020. [citado abril 2021]. Disponible en: <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-2020-poblacion-peruana-alcanza-326-millones-de-habitantes-12302/>
15. Ministerio de salud. Ministerio de salud presenta compendio de indicadores básicos de género, salud y desarrollo. Gobierno del Perú. [Internet]. Perú. 2019. [citado 2021 abril 04]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/%2026307-ministerio-de-salud-presenta-compendio-de-indicadores-basicos-de-genero-%20salud-y-desarrollo>
16. RPP. Minsa advierte que unos 14 millones de peruanos sufren de sobrepeso y obesidad. RPP Noticias. [Internet]. Perú. 2019. [citado 2021 abril 11]. Disponible en: <https://rpp.pe/peru/actualidad/minsa-advierte-que-unos-14-millones-de-peruanos-sufren-de-sobrepeso-y-obesidad-noticia-1226593>
17. Dirección regional de salud Ancash. Conferencia de prensa y lanzamiento por el día mundial de la hipertensión arterial. Dirección regional de salud Ancash. [Internet]. Ancash. 2017. [citado 2021 abril 18]. Disponible en: [http://www.diresancash.gob.pe/doc\\_gestion/INDICADORES\\_DESEMPENO\\_2017.pdf](http://www.diresancash.gob.pe/doc_gestion/INDICADORES_DESEMPENO_2017.pdf)

18. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad. [Internet]. 2020. [citado 2021 abril 19]. Disponible en: <https://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-Peru.pdf>
19. Red de salud Lima Norte de Puente Piedra. P. S. Santa Teresa. Comunidad local de administración de salud. Puente Piedra, 2019.
20. Ugalde K. Estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigiüé de la provincia Esmeraldas. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas. [Internet]. Ecuador. 2016. [citado 2021 abril 22]. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/simple-search?query=https%3A%2F%2Frepositorio.pucese.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F870%2F1%2F+UGALDE%2520LARA%2520KATHYA%2520PAMELA.pdf>
21. Mesías V, Vásquez C. Nivel de conocimiento sobre Diabetes Mellitus y prácticas de autocuidado en pacientes con Diabetes tipo 2 del hospital general medical cubacenter. [Internet]. Ecuador. 2019. [citado 2021 abril 18]. Disponible en: [https://issuu.com/pucesd/docs/mes\\_as\\_y\\_v\\_squez](https://issuu.com/pucesd/docs/mes_as_y_v_squez)
22. Aguayo N, Valenzuela S, Luengo L. Autocuidado, Alfabetización en salud y control glicémico en personas con Diabetes Mellitus tipo 2, en un centro de salud familiar de concepción - Chile. Ciencia y salud. universidad de concepción. [Internet]. Chile. Cienc. Enferm. Vol.25. 2019. [citado 2021 junio 11]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532019000100217](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100217)
23. Tello L. Autocuidado y calidad de vida de las personas con Diabetes tipo II, usuarios del centro de salud Perú Core – Huánuco 2017. Para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Facultad de ciencias de la salud. Universidad de Huánuco.

2017. Departamento de Nutrición y Bromatología I. Universidad Complutense de Madrid. [Internet]. Huánuco. 2017. [citado 2021 abril 20]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/568/TELLO%20BRAVO%2C%20LIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Palacios N. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito De Llama- Piscobamba, 2018. Informe de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Internet]. Piscobamba. 2019. [citado 2021 abril 10]. Disponible en: <https://erp.uladech.edu.pe/signa/biblioteca/virtual/?dom=01&mod=019&i=01019001>
25. Ordiano C. Estilos de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Facultad de ciencias de la salud. Escuela profesional de enfermería. Universidad catolica los ángeles de Chimbote. [Internet]. Huaraz. 2018. [citado 2021 abril 10]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_ADULTOS\\_ORDEANO\\_FIGUEROA\\_CAROLINA\\_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Cárdenas M. Nivel de Autocuidado y calidad de vida en adulto mayor, del centro del adulto mayor chorrillos, 2018. Universidad Inca Garcilaso De La Vega. Facultad de Enfermería. Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería. Lima – Perú. [Internet]. Chorrillos. 2019. [citado 2021 abril 10]. Disponible en: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4722/TESIS\\_CARDENAS\\_MARIBEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4722/TESIS_CARDENAS_MARIBEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Mora F. Estilos de vida saludable del adulto maduro en el Asentamiento Humano



- Ciudadela Pachacútec Sector B3, Ventanilla. [Internet]. Callao. 2017. [citado 2021 abril 10]. Disponible en: <https://repositorio.uclm.es/handle/20.500.12872/285>
28. Echabautis, Gómez Y. Estilos de vida saludable y factores Biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho. Informe de tesis para optar al título profesional de enfermería. Escuela profesional de enfermería. Facultad de ciencias de la salud. UMA universidad María Auxiliadora. [Internet]. Lima. 2019. [citado 2021 marzo 21]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Naranjo, Y. Modelos metaparadigmaticos de Dorotea Elizabeth Orem. Direccion ciencia e innovación tecnológica. Universidad ciencias médicas de Sancti Espíritus. [Internet]. Cuba. 2019. [citado 2021 noviembre 21]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicocamaguey/amc-2019/amc196m.pdf>
30. Incio, S. Teoría del autocuidado aplicado a riesgos laborales a los que se expone la enfermera del Hospital Las Mercedes, 2019. Para optar título de licenciada en enfermería. Escuela profesional de enfermería. Facultad de ciencias de la salud. universidad Señor de Sipán. [Internet]. Pimentel. 2020. [citado 2021 noviembre 11]. Disponible en: [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6974/Incio%20Carpio%20C%20Sandra%20Flor%20de%20Maria\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6974/Incio%20Carpio%20C%20Sandra%20Flor%20de%20Maria_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Tejada T. Capacidad de autocuidado según Dorothea Orem en adultos mayores del distrito de Ayapata Para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Facultad de enfermería. Universidad nacional del Altiplano. [Internet]. Puno. 2018. [citado 2021 marzo 10]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9639/Tejada\\_Quispe\\_Thalia.pdf](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9639/Tejada_Quispe_Thalia.pdf)

f?sequence=1&isAllowed=y

32. Reyes G. Factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la dirección nacional de escuelas de la policía nacional: una mirada cualitativa. Maestría en seguridad y salud en el trabajo. Facultad de enfermería, medicina, ingeniería e instituto de salud pública. Pontificia universidad javeriana. [Internet]. Bogotá. 2019. [citado 2021 marzo 21]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/43453/TESIS%20AUTOCUIDADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención (Determining factors in health: Importance of prevention). Acta Med Per. [Internet]. 2019. [citado 2021 junio 10]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
34. Organización Panamericana de la Salud. El Honorable Marc Lalonde [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. 2019. [citado octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>
35. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes. Residencias de cardiología. [Internet]. Buenos Aires. 2017. [citado 2021 abril 17]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
36. Organización Panamericana de la Salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes [Internet]. Santiago: Organización Panamericana de la Salud. Santiago. [Internet]. 2018. [citado 2021 octubre 29]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf)
37. Revista blanca. Estilos de vida saludable: un camino a la sanación. Revista blanca. [Internet]. Medellín. 2017. [citado 2021 abril 23]. Disponible en:

- <http://revistablanca.com/medicina/estilos-vida-saludable-camino-la-sanacion/>
38. Imayo S. Actualidad y pertinencia del enfoque personológico del estilo de vida. [Internet]. 2018. [citado 2021 noviembre 14]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vida.shtml>
39. Sanitas. Hábitos de vida saludable. Sanitas. [Internet]. 2018. [citado 2021 abril 12]. Disponible en: [http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
40. Soriguer F. La obesidad más allá de los estilos de vida. [Internet]. Diaz S, editor. 2019. [citado 2021 noviembre 11]. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=vvQlwQEACAAJ&dq=estilos+de+vida&hl=es419&sa=X&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books?id=vvQlwQEACAAJ&dq=estilos+de+vida&hl=es419&sa=X&redir_esc=y)
41. Organización Mundial de la salud. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Tema 4: Determinantes de salud. Modelos y teorías del cambio en conducta de salud. [Internet]. 2020. [citado 2020 febrero 07]. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
42. Hernández E. Promoción de estilos de vida saludable: estrategias y escenarios. [Internet]. 2019. [citado 2021 agosto 14]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/309162719011.pdf>
43. Pino J. El estilo de vida relacionados con la salud. Facultad de ciencias del deporte. Universidad de Murcia. [Internet]. Murcia. 2020. [citado 2021 junio 19]. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
44. Ministerio de Salud Pública. Guía práctica de la salud para el adulto mayor [Internet]. Tucuman. [Internet]. 2017. [citado 2021 agosto 17]. Disponible en: [http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2017/07/Libro\\_ADULTOS-](http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2017/07/Libro_ADULTOS-)

MAYORES\_Min\_Salud\_Tucuman.pdf

45. Dongo K. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanizacion Las Brisas II etapa \_ Nuevo Chimbote. 2019 [Internet]. Universidad Católica los Angeles de Chimbote. [Internet]. Chimbote. 2019. [citado 2021 agosto 17]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/ADULTO\\_MAYOR\\_ESTADO\\_NUTRICIONAL\\_DONGO\\_MORALES\\_KATHERINE\\_KENNY.pdf](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_DONGO_MORALES_KATHERINE_KENNY.pdf)
46. Alcaldía de Medellín. Guía de estilo de vida saludable. Medellín: Alcaldía de Medellín. [Internet]. Medellín. 2018. [citado 2021 agosto 19]. Disponible en: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano\\_2/Plan deDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/Plan deDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)
47. Sanitas. Hábitos de vida saludable. [Internet]. Sanitas. [Internet]. 2022. [citado 2021 febrero 28]. Disponible en: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
48. Doktuz. Estilos de Vida Saludable. Doktuz. [Internet]. 2017. [citado 2021 junio 26]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
49. Revista Blanca. Estilos de vida saludable: un camino a la sanación. Revista Blanca. [Internet]. 2017. [citado 2021 junio 13]. Disponible en: <http://revistablanca.com/medicina/estilos-vida-saludable-camino-la-sanacion/>
50. Acevedo G, Martinez D, Utz L. La salud y sus determinantes. La salud pública y la medicina preventiva. Man Med Prev y Soc [Internet]. 2016 [citado 2021 junio 17]. Disponible en: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1->

Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf

51. Hernández S, Fernández C. Baptista P. metodología de la investigación México. [Internet]. México. Seta# edición. 2021. [citado 2021 abril 15]. Disponible en: <http://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
52. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación versión 004. Chimbote. [Internet]. Chimbote. 2019. [citado 2020 mayo 10]. Disponible en: <https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigod e-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
53. Organización mundial de la salud. estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. 2021. [citado 2021 mayo 13]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo>
54. Autocuidado de la salud. ministerio de la salud. [Internet]. Perú. 2019. [citado 2021 octubre 18]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1021572/rotafolio.pdf#:~:text=Importancia%20del%20autocuidado%3A&text=Es%20mantener%20una%20buena%20salud,recuperaci%C3%B3n%20integral%20de%20la%20salud.&text=El%20autocuidado%20requiere%20que%20las,de%20las%20acciones%20que%20realizan.>
55. Como afecta a tu cuerpo la falta de actividad física. Instituto Tomas Pascual Sanz. [Internet]. 2020. [citado 2021 mayo 11]. Disponible en: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/como-afecta-a-tu-cuerpo-la-falta-actividad-fisica/>
56. Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. Enfermería global. [Internet]. Murcia. 2009. [citado 2021 abril 12]. Disponible en:

[http://www://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412009000300005](http://www://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000300005)

57. Guía de entornos y estilos de vida saludable. Corporación municipal del municipio de Yamaranguila departamento de Intibuca. [Internet]. Honduras. 2016. [citado abril 12]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Getty. Riesgos de dieta rica en proteínas y carbohidratos. [Internet]. México. 2017. [citado 2021 mayo 11]. Disponible en: <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/riesgos-de-dieta-rica-en-proteinas-y-carbohidratos>
59. Seva C. efectos del estrés sobre la salud. [Internet]. Psicología – Neurociencias. [Internet]. 2017. [citado 2021 mayo 26]. Disponible en: <http://lamenteesmaravillosa.com/efectos-del-estrés-la-salud/>
60. Zapata M. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta del Asentamiento Humano 4 de mayo – Castilla. [Internet]. Piura. 2016 [citado 2021 junio 20]. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1797/ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ZAPATA\\_CASTILLO\\_MARITZA\\_IVETT.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1797/ESTILOS_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ZAPATA_CASTILLO_MARITZA_IVETT.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

ANEXOS



ANEXO N.º 01



**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>																	
Nº	Actividades	Año 2019 - 2020								Año 2021							
		Semestre I- 2019-II				Semestre II 2020-I				Semestre I 2021-I				Semestre II 2021-II			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	■															
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación		■														
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación			■													
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				■												
5	Mejora del marco teórico					■											
6	Redacción de la revisión de la literatura.						■										
7	Elaboración del consentimiento informado (*)							■									
8	Ejecución de la metodología							■									
9	Resultados de la investigación							■	■								
10	Conclusiones y recomendaciones									■							
11	Redacción del pre informe de Investigación.										■						
12	Redacción del informe final											■					
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación												■				
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación													■			
15	Redacción de artículo científico															■	

16	Revisión y mejora del informe final																			
17	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico.																			





ANEXO N.º 02



PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.20	200	80.00
• Fotocopias	0.10	100	10.00
• Empastado	40	1	40.00
• Papel bond A-4 (500 hojas)	15	1	15.00
• Lapiceros	1.00	5	5.00
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
Sub total			350.00
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	300		300.00
Sub total			300.00
Total, e presupuesto desembolsable			650.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			1.009.5



**ANEXO N.º 03**

**MUESTRA**

**TÍTULO:**

**NIVEL DE AUTOCAUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y ESTILOS  
DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN  
SANTA TERESA\_PUENTE PIEDRA\_LIMA, 2019**

<b>EDAD SEXO</b>	<b>20-24</b>	<b>25-29</b>	<b>30-34</b>	<b>35-39</b>	<b>40-44</b>	<b>45-49</b>	<b>50-54</b>	<b>55-59</b>	<b>60-64</b>	<b>65+</b>	<b>TOTAL</b>
<b>HOMBRE</b>	2	1	3	1	3	5	2	3	3	1	24
<b>MUJER</b>	1	3	2	3	4	6	5	7	3	2	36
<b>TOTAL</b>	3	4	5	4	7	11	7	10	6	3	60

**Fuente: Puesto de salud de Santa Teresa, Lima.**



ANEXO N.º 04



ENCUESTA:

**ESCALA DEL NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA  
OBESIDAD**

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan un conjunto de alternativas con la finalidad de medir el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad, que contribuirán al desarrollo de la presente investigación. Solicitamos a usted a marcar con un aspa “X” en la alternativa que le corresponda.

ENUNCIADO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Recibe orientación sobre los alimentos que debe consumir.			
Consume sus alimentos con la cantidad adecuada, sin excesos.			
Consume una vez por día verduras y legumbres.			
Ingiere frutas de 2 a 4 veces al día.			
Ingiere carnes sancochadas o al horno.			
Retira en crudo la grasa de las carnes y la piel de las aves.			
Evita el consumo excesivo de azúcares, pastelería y bebidas endulzadas.			
Mantiene su peso corporal ideal en relación a su talla.			
Se controla su peso periódicamente.			
Lleva el registro de su peso.			
Practica ejercicios: caminar, subir escaleras, entre otras.			
Practica ejercicios por lo menos después de una hora y media de haber ingerido sus alimentos.			
Consume azúcar, caramelo o zumo de frutas cuando en periodos de ejercicios presenta sensación de hambre, sudoración fría, mareo, cansancio, desvanecimiento.			
Descansa durante el día por lo menos 30 minutos.			
Su horario de sueño es de 6 a 8 horas al día.			
Realiza baño corporal diariamente.			
Realiza el cepillado de sus dientes después de cada comida.			
Revisa diariamente sus pies en busca de callos, grietas, ampollas, enrojecimiento y anomalías de las uñas.			
Realiza lavado de sus pies diariamente con agua tibia, de preferencia por las noches.			
Hace el secado de sus pies con paño suave y seco entre los dedos.			
Utiliza medias blancas y de color.			
Corta las uñas de sus pies usando tijeras en forma			

horizontal después de lavar los pies.			
Lima las puntas laterales de las uñas.			
Si usted tiene callos en los pies, los ablanda con agua tibia antes de limarlo con lija suave.			
Usa zapatos no apretados y de cuero suave.			
A su edad se considera una persona útil.			
Es capaz de tomar decisiones por sí mismo.			
Se siente satisfecho y acepta sus defectos.			
Evita estar tenso y preocupado.			
Le molesta la presencia de los demás.			
Se enoja por el mínimo motivo.			
Cunado esta triste y preocupas busca alguna forma de distracción.			
Participa de reuniones familiares.			
Participa en actividades deportivas, gimnasio y artísticas.			
Participa en las tareas del hogar: barres, arreglar, cocinar, entre otros.			
Es miembro de algún club o asociación, participa en alguna institución religiosa.			



ANEXO N.º 05



ESCALAS DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

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

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

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable



**ANEXO N.º 06**

**EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

**TÍTULO:**

**NIVEL DE AUTOCAUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y ESTILOS  
DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN  
SANTA TERESA\_PUENTE PIEDRA\_LIMA, 2019**

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humano. En razón a ello se le alcanza el instrumento motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación.

- Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido de toda información.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en cada casillero y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observación.



## EVALUACIÓN DE EXPERTOS

### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### 1. DATOS GENERALES

1.1. **Apellidos y nombres del informante:** Med. Esp. Marco Parimango Álvarez

#### 2. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORMANTES

INDICADORES	CRITERIOS	JUICIO DE EXPERTO 1			
		Deficiente 00-25%	Aceptable 26-75%	Bueno 51-75 %	Excelente 76-100%
Congruencia de items	Si existe relación entre las preguntas				80%
Amplitud de contenido	Si el contenido de las preguntas esta comprensible				85%
Redacción de los Ítems	Si está expresada con claridad las preguntas				80%
Claridad y precisión	Están formulado con lenguaje apropiado				82%
Pertinencia	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación				85%
Promedio de % de puntuación asignada por expertos.					82.4%

Evaluated by:

*MP*  
Marcos Parimango A.  
MEDICO ENDOCRINOLOGO  
CMP N° 40624 RNE. N° 25254

FIRMA:

NOMBRE: Med. Esp. Marco Parimango Álvarez

DNI: 05384981

Lugar y fecha: Iquitos, 21 Agosto del 2018





## EVALUACIÓN DE EXPERTOS

### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN


#### 1. DATOS GENERALES

1.1. **Apellidos y nombres del informante:** Lic. Enf. Hilda Del Castillo Soplín

#### 2. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORMANTES

INDICADORES	CRITERIOS	JUICIO DE EXPERTO 2			
		Deficiente 00-25%	Aceptable 26-50%	Bueno 51-75 %	Excelente 76-100%
Congruencia de ítems	Si existe relación entre las preguntas			✓ 70%	
Amplitud de contenido	Si el contenido de las preguntas esta comprensible			✓ 73%	
Redacción de los ítems	Si está expresada con claridad las preguntas			✓ 75%	
Claridad y precisión	Están formulado con lenguaje apropiado				✓ 80%
Pertinencia	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación				✓ 83%
Promedio de % de puntuación asignada por expertos.					76.2%

Evaluado por:

FIRMA:   
 NOMBRE: Lic. Enf. Hilda del Castillo Soplín.  
 DNI: 05260048

Lugar y fecha: Iquitos, 21 agosto del 2018



## EVALUACIÓN DE EXPERTOS

### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### 1. DATOS GENERALES

1.1. **Apellidos y nombres del informante:** Lic. Enf. Viviana Gómez Mego

#### 2. ASPECTOS DE VALIDACION E INFORMANTES

INDICADORES	CRITERIOS	JUICIO DE EXPERTO 2			
		Deficiente 00-25%	Aceptable 26-50%	Bueno 51-75 %	Excelente 76-100%
Congruencia de ítems	Si existe relación entre las preguntas				85% ✓
Amplitud de contenido	Si el contenido de las preguntas esta comprensible			73% ✓	
Redacción de los ítems	Si está expresada con claridad las preguntas				80% ✓
Claridad y precisión	Están formulado con lenguaje apropiado				80% ✓
Pertinencia	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación				85% ✓
Promedio de % de puntuación asignada por expertos.					80.6%

Evaluated by:

*[Handwritten Signature]*  
**VIVIANA GÓMEZ MEGO**  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA  
 CEP 54298

FIRMA: .....

NOMBRE: Lic. Enf. Viviana Gómez Mego.

DNI: 40742142

Lugar y fecha: Iquitos, 07 Setiembre del 2018



## EVALUACIÓN DE EXPERTOS

### CONSOLIDADO DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	JUICIO DE EXPERTO			
		Experto 1	Experto 2	Experto 3	Promedio en % de puntuación asignada por los expertos
Congruencia de ítems	Si existe relación entre las preguntas	80%	70%	85%	78.3%
Amplitud de contenido	Si el contenido de las preguntas esta comprensible	85%	73%	73%	77%
Redacción de los Ítems	Si está expresada con claridad las preguntas	80%	75%	80%	78.3%
Claridad y precisión	Están formulado con lenguaje apropiado	82%	80%	80%	80.6%
Pertinencia	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación	85%	83%	85%	84.3%
Promedio de % de puntuación asignada por expertos.		82.4%	76.2%	80.6%	79.7%

Fuente: Constancias de validación por experto.



ANEXO N.º 07

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA

DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN

SANTA TERESA\_PUENTE PIEDRA\_LIMA, 2019.

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los

Ítems: obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

	<b>R-Pearson</b>	
Ítems 1	0,35	
Ítems 2	0,41	
Ítems 3	0,44	
Ítems 4	0,10	(*)
Ítems 5	0,56	
Ítems 6	0,53	
Ítems 7	0,54	
Ítems 8	0,59	
Ítems 9	0,35	
Ítems 10	0,37	
Ítems 11	0,40	
Ítems 12	0,18	(*)

Ítems 13	0,19	(*)
Ítems 14	0,40	
Ítems 15	0,44	
Ítems 16	0,29	
Ítems 17	0,43	
Ítems 18	0,40	
Ítems 19	0,20	
Ítems 20	0,57	
Ítems 21	0,54	
Ítems 22	0,36	
Ítems 23	0,51	
Ítems 24	0,60	
Ítems 25	0,04	(*)

Si  $r > 0,20$  el instrumento es válido.



**CONFIABILIDAD DE LA ESCALA  
DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN  
SANTA TERESA\_PUENTE PIEDRA\_LIMA, 2019.**

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	válidos	27	93,1
	Excluidos (a)	2	6,9
	Total	29	100,0

A Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,794	25



## ANEXO N.º 08



### CONSENTIMIENTO PARA LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS

La finalidad de la autorización, es informarle sobre el trabajo de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación titulada: NIVEL DE AUTOCAUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN SANTA TERESA \_ PUENTE PIEDRA \_ LIMA,2019 dirigido por Solis Caldua Lucia Liz investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Establecer la relación entre el nivel de autocuidado para la prevención de la obesidad y estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa \_ Puente Piedra \_ Lima, 2019. Para ello, se le invita a participar en una encuesta realizada vía online que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Cada adulto 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 un informe que se le hará llegar. Si desea, también podrá escribir al correo caldualucia07@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.

---

**García Nunta, Monica**  
**DNI: 46244066**  
**SECRETARIA**



ANEXO N.º 09  
CONSENTIMIENTO INFORMADO



**TÍTULO:**

**NIVEL DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y ESTILOS  
DE VIDA EN ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN  
SANTA TERESA\_PUENTE PIEDRA\_LIMA, 2019**

Yo.....identificado con  
DNI.....,acepto participar voluntariamente en el presente estudio  
porque se me explicó y comprendo el propósito de la investigación. Mi participación consiste en  
responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigación se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de mis datos, los  
resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas  
entrevistadas.

Por lo cual autorizo mi participación voluntaria y firmo este documento como señal de mi  
conformidad.

**FIRMA.....**





## ANEXO N.º 10



### DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Nivel de Autocuidado para la prevención de la obesidad y estilos de vida en adultos de la urbanización Santa Teresa \_ Puente Piedra \_ Lima, 2019.

Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

---

Solis Caldua, Lucia Liz