



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE**

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

**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA  
SALUD ASOCIADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD  
– EL PORVENIR – TRUJILLO, 2023**

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

**AUTORA**

**ABANTO CASTILLO, YOIMERI VANESSA  
ORCID: 0000-0002-1491-727X**

**ASESORA**

**REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER  
ORCID: 0000-0002-4722-1025**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0196-092-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **16:00** horas del día **24** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Presidente  
**RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL** Miembro  
**ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO** Miembro  
**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD - EL PORVENIR - TRUJILLO, 2023**

**Presentada Por :**  
(1612162012) **ABANTO CASTILLO YOIMERI VANESSA**

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

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

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Presidente

**RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL**  
Miembro

**ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO**  
Miembro

**Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADO A LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD - EL PORVENIR - TRUJILLO, 2023 Del (de la) estudiante ABANTO CASTILLO YOIMERI VANESSA, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 6% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

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

Chimbote, 07 de Noviembre del 2023

---

Mg. Roxana Torres Guzmán  
Responsable de Integridad Científica

## DEDICATORIA

A Dios quien fue mi guía por el buen camino y darme fuerzas para continuar en este proceso de lograr mis metas sin desfallecer en el intento.

A mi abuela: Nimia Ninaquispe Campos por sus consejos de seguir adelante y no rendirme a pesar de los obstáculos y por su compañía espiritual de verme cumplir mis metas.

A mis padres por su apoyo, comprensión, ayuda en los momentos difíciles y ayudarme con los recursos necesarios para estudiar.

## AGRADECIMIENTO

A la Lic. Marlene Urbina Gonzales y los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud de El Porvenir por brindarme el apoyo para la realización de la investigación.

A mi asesora Mgtr. Reyna Márquez Elena Esther, por compartir cada conocimiento con nosotros que nos ayudan en nuestra formación profesional.

Índice general	Pág.
Carátula .....	I
Acta de sustentación .....	II
Constancia de originalidad .....	III
Dedicatoria .....	IV
Agradecimiento .....	V
Índice general .....	VI
Lista de tablas .....	VIII
Lista de figuras .....	IX
Resumen (español) .....	X
Abstract (ingles) .....	XI
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	11
2.1. Antecedentes .....	11
2.2. Bases teóricas .....	14
2.3. Hipótesis .....	18
III. METODOLOGIA .....	19
3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación .....	19
3.2. Población y muestra .....	19
3.3. Variables, definición y operacionalización .....	20
3.4. Técnica e instrumento de recolección de información .....	21
3.5. Método de análisis de datos .....	24
3.6. Aspectos éticos .....	25
IV. RESULTADOS .....	26
DISCUSIÓN .....	19
V. CONCLUSIONES .....	44
VI. RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	46
ANEXOS .....	59
Anexo 01 matriz de consistencia .....	59
Anexo 02 instrumento de recolección de información .....	61
Anexo 03 validez del instrumento .....	65
Anexo 04 confiabilidad del instrumento .....	67

Anexo 05 formato de consentimiento informado .....	68
Anexo 06 documento de aprobación para la recolección de la información.....	69
Anexo 07 evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos) .....	70

Lista de tablas

Pág.

Tabla 1. Acciones de prevención y promoción de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023 .....	26
Tabla 2. Estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.....	27
Tabla 3. Acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.....	28

Figura 1. Acciones de prevención y promoción de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023 .....	26
Figura 2. Estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.....	27
Figura 3. Acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.....	28

## Resumen

Los sistemas de salud se centran más en la parte terapéutica y poco en la realización de prevenir y promocionar la salud para mejorar los estilos de vida de las personas adultas mayor para la reducción de enfermedades no transmisibles (4). El actual estudio tiene como objetivo general: Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Siendo este estudio de nivel correlacional de corte transversal, tipo cuantitativo, diseño no experimental con una población muestral de 70 adultos mayores, lo cual se aplicó los cuestionarios y exportarlos a una base de datos software Pasw statistics versión 18.0 para su respectivo procesamiento, la cual se presentó en tablas simples, de doble entrada y gráficos. Se utilizó la prueba independencia de criterios Chi cuadrado tiene una confiabilidad de 95% y el  $p < 0.05$  de significancia. Se obtuvo como resultados el 91% tiene acciones adecuadas de promoción y prevención de la salud y 87% tiene estilo de vida saludable. Concluyendo que las acciones de prevención y promoción de la salud la mayoría tienen acciones adecuadas y en los estilos de vida de la mayoría es saludable. Al realizar la prueba de chi cuadrado entre las acciones de prevención y promoción de la salud y estilos de vida existen relación entre ambas variables.

Palabras claves: adulto mayor, estilos de vida, prevención y promoción.

## Abstract

Health systems focus more on the therapeutic part and little on the prevention and promotion of health to improve the lifestyles of older adults to reduce non-communicable diseases (4). The current study has as general objective: To determine the association between the actions of prevention and promotion of health and the lifestyles of the users of the Center for the Elderly EsSalud - El Porvenir - Trujillo, 2023. Being this study of correlational level of cross-section, quantitative type, non-experimental design with a sample population of 70 older adults, to which the questionnaires were applied and exported to a Pasw statistics version 18.0 software database for their respective processing, which was presented in simple tables, of double entry and graphics. The Chi square criteria independence test was used, it has a reliability of 95% and  $p < 0.05$  of significance. That was obtained as results, 91% have adequate actions for health promotion and prevention and 87% have a healthy lifestyle. Concluding that the actions of prevention and promotion of health the majority have adequate actions and in the lifestyles of the majority it is healthy. When performing the chi-square test between the actions of prevention and promotion of health and lifestyles, there is a relationship between both variables.

Keywords: older adults, lifestyles, prevention and promotion.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), a nivel mundial la población continúa con los desafíos de salud desde brotes de enfermedades que se pueden prevenir con vacunación, la resistencia a medicamentos antipatógenos hasta los malos hábitos de vida saludable, provocando enfermedades crónicas y muertes prematuras, así mismo la afección de factores ambientales, y esto se ve en un 22% de la población global que son víctimas de la pobreza, el hambre, los conflictos y el desplazamiento, incluyendo la falta del servicio de la salud primaria en muchos países.

Así mismo la promoción de la salud es definida como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud, y se pone en práctica con la utilización de enfoques participativos de los individuos, organizaciones, comunidades e instituciones que cooperan para establecer condiciones que garanticen la salud y bienestar para los adultos mayores, fomentando cambios en el entorno como programas que aseguren el paso a los servicios de salud o que se instauren parques públicos para las actividades físicas de la persona y su interacción con la sociedad. Además de involucrar un método interdisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un sistema completo en lugares en que las personas participan en actividades diarias (2).

Según el Banco Mundial (3) hay un aumento de enfermedades no transmisibles que provocan un porcentaje elevado en un 70% de muertes registrados evidenciándose más en los países de bajos y medianos ingresos, además de las alta tasa de malnutrición, por lo que la cobertura sanitaria universal es crucial en el desarrollo de capital humano para lograr una respuesta y recuperación eficaz frente a los problemas de salud, siendo los servicios de salud de atención primaria esenciales para prevenir, detectar, gestionar las enfermedades y promover la salud.

Pero la mayor parte de los sistemas de salud siguen centrándose en la parte terapéutica de las enfermedades, desaprovechando los beneficios que podrían obtenerse al incluir la promoción y el mantenimiento de la salud en sus labores en especial en vista del envejecimiento de la población la necesidad de llegar a los adultos mayores en situaciones de vulnerabilidad que suelen dejarse atrás. Ya que mayormente no se asigna suficientes recursos financieros a la promoción de la salud y la capacitación del personal de salud no es adecuada para crear o combatir la salud, ante ello el enfoque de la atención

primaria de salud no asido aplicada adecuadamente para observar una mejora en los resultados de salud de manera eficiente, además del enfoque de promoción de la salud basado en la comunidad no ha sido aplicada adecuadamente (4).

A nivel mundial en la oficina regional de Europa informa, que en todos los países en la región están enfrentando desafíos severos relacionados a la falta de personal sanitario y asistencial y esto debido a la condiciones laborales en las que se encuentran, la falta de desarrollo profesional o la migración del personal a otros países, incluyendo además la fatiga y los efectos mortales de haber estado al frente de la primera línea de atención contra la pandemia cobrando vidas de uno 50000 profesionales sanitarios. Siendo España el país comas déficit de 5000 médicos y la huida de talentos multidisciplinares a otros países señalando como motivos las condiciones laborales y el sueldo, provocando una deficiencia en promoción y atención adecuada en los servicios de salud (5).

Los sistemas sanitarios de América Latina y El Caribe presentaban grandes desigualdades sanitarias y creciente desconfianza, como consecuencia de estas limitaciones estructurales, la pandemia perturbó la atención de la población adulta mayor y la interrupción de los programas preventivos como inmunizaciones, nutrición, etc. como también la atención primaria de salud y hospitalaria para afecciones agudas y crónicas aumentando la desigualdad sanitaria y agravando los resultandos de salud y la productividad en el futuro. Por lo que invertir en la salud debe ser una prioridad para los gobiernos, pero la salud pública y los sistemas sanitarios singuen frágiles e inflexibles con carencias de financiamiento suficiente y fragmentados (6).

En América latina y el caribe el 32,2% de gasto total de salud corresponde a gastos del bolsillo de los hogares de los adultos mayores, por lo que un tercio de los países participa con un gato superior del 40% superior del gasto total, sumándose el bajo presupuesto en el sector y las deficiencias en recursos humanos e infraestructura, además el gasto público en salud corresponde a un 3,8% del PIB. Llegando a una disminución en el acceso de la población longeva a la salud, pronunciando descenso en egresos hospitalarios para determinados diagnósticos, por lo que el 30% de los países de América latina y el caribe informan una ruptura en todos los tipos de servicios de salud y un 55% respecto a la atención primaria de salud, lo cual se evidencia el colapso de los sistemas de salud en la acumulación de los problemas de salud no atendidos desafiando las capacidades institucionales de los sistemas de salud (7).

Para el Instituto Nacional de Estadística y geografía (8) en la cuenta satélite del sector salud de México el Producto Interior Bruto (PIB) reportó un monto de 1.5 billones de pesos en el 2020 lo cual equivale al 6.5% del PIB a diferencial del año anterior que solo fue un porcentaje de 5.6%, siendo estos valores componente al valor producido por los bienes y servicios relacionados a la prevención, recuperación y mantenimiento de la salud humana en 4,6%. Además, en el 2020 se observó el aumento de cuidado especializados de un 53.9% a 57.9% mientras que los cuidados preventivos tuvieron una caída muy evidente de 7.9% a 2.9% de este país aumentando el riesgo de un elevado índice de enfermedades en los adultos mayores.

En México el sistema de salud público está dividido lo cual lleva a un abandono frecuente y una sobrecarga de los servicios que reflejan tiempos de espera prolongados para brindar atención y carencias de personal de salud como también medicamentos e insumos básicos, los cual el Sistema Nacional de Salud se divide por un lado la secretaria de salud federal y los servicios estatales de salud, por el otro los servicios medico de los institutos de seguridad social haciendo que estas instituciones no aumentaron su infraestructura física, mucho menos el de mantenimiento, como tampoco contratar recursos humanos necesarios a pesar del incremento de la población (9).

El sistema nacional de salud no garantiza el derecho a la salud de todos los mexicanos longevos, acceso a los servicios requeridos por las personas y comunidades, además de hacer énfasis en la educación, promoción y prevención de la salud, por ello realizar la elaboración de programa sectorial de salud partirá de la necesidad de obtener un sistema único, público, gratuito y equitativo de salud garantizando que los mexicanos accedan a todos los servicios de salud además de una calidad de atención en promoción, brindando a las acciones integrales de salud para promover estilos de vida saludable (10,11).

En Chile uno de los problemas de salud más comunes en la población adulta mayor son las enfermedades crónicas, siendo mayor representantes en la morbilidad y mortalidad en la vejes, porque llevan una estilo de vida poco saludable haciendo consumo de tabaco, alcohol, inactividad física y una dieta inapropiada, ya que las estrategias preventivas y promocionales son bajas en las población debido al poco presupuesto que le brinda el gobierno a la salud, además de una prevalencia de pobreza multidimensional, prevalencia al maltrato, a nivel económico el importante gasto del

bolsillo en salud por parte del adulto mayor, disminuye la calidad de vida a los años de longevidad (12)

En cuanto Argentina su sistema de salud se exhiben las desigualdades en cada uno de estos aspectos que hacen la salud, según las condiciones de vida de la población adulto mayor, observándose que el 14,7% de la población reporto un estado de salud deficiente ya que tiene bastantes problemas de salud o padecen de alguna enfermedad crónica o grave, así mismo el 80% de adultos mayores no han accedido a la atención con un profesional de salud para consulta o tratamiento, considerando la postergación de control médico anual, debido a que la población debe esperar el transcurso de dos meses a más para obtener atención medica general o especialista, sumándose la regular o mala atención por parte del personal de salud, limitando la cobertura de medidas preventivas de enfermedades y promocionar la salud, por lo que hace un aumento de problemas de salud y enfermedades no transmisibles, además que se sabe que más de 50% de la población longeva tiene exceso de peso aumentando los riesgos de salud (13).

En el tercer trimestre del año 2022 en Perú el 44,1% de la ciudadanía que tiene algún problema de salud busca atención, porque se vio reflejado un aumento del 8,8% más que en el trimestre anterior que fue de 35,3%, que por área de residencia, el mayor crecimiento porcentual se observó que en el área urbana de un 35,9% a 44,9% y en el área rural paso de un 33,1% a 40,8% por lo que las personas de estas áreas prefieren prevenir sus enfermedades buscando atención en farmacias o boticas y poco son las personas que acuden a un establecimiento de salud, además que el 40,6% de esta población padecen alguna enfermedad crónica y del 23,9% aparte del problema de salud crónico que padecen aparecieron otras enfermedades o malestar crónico (14).

En el país 83 de cada 100 personas que se enferman no son atendida en los servicios de salud ya sea público o privado. Además, las enfermedades no transmisibles son las responsables de un 66% de los tiempo de vida saludable perdidos en el país, siendo indispensable que la gestión regional favorezca la prevención y el empoderamiento ciudadano para un mejor autocuidado de la salud, con la ayuda de una atención primaria integral durante el curso de vida, teniendo una participación activa de las familia, comunidades y otros factores de salud, reduciendo las complicaciones debido a las enfermedades crónica no transmisibles evitando la necesidad de utilizar los servicios especializados y de cuidados críticos y de mayor costo y de limitada disponibilidad en el

Perú, existiendo una capacidad de instalaciones inadecuadas en más del 95% de los servicios públicos de salud en los 3 niveles de atención. Según MINSA (15).

En el Perú, existen deficiencias en la gestión de los establecimientos de salud de primer nivel de atención, según información del Ministerio de Salud del Perú, solo el 14% de los establecimiento del primer nivel cuentan con capacidades para la gestión, incluyendo el planeamiento y la conducción, en otros servicios el 32% tiene una adecuada infraestructura, apenas el 25% posee equipamiento suficiente y solo el 29% tiene recursos humanos capacitados, con cada uno de estos elementos generan un contexto amplio en el cual la gestión del establecimiento se convierte en una difícil tarea para una atención eficaz en las personas adultas mayores es por ello que no suelen acudir a los servicios de salud y prefieren la automedicación para aliviar sus problemas de salud o realizar un gasto adicional a su presupuesto habitual para una atención privada (16).

Según el Ministerio de Salud (17) Los Centros de Promoción y Vigilancia Comunal (CPVC) (17) tienen una brecha de porcentaje alcanzando una cifra de 66.9% a nivel nacional lo cual falta 1,264 para llegar a una cifra óptima de 1,889. Estos centros se encargan de ofrecer servicios de promoción de la salud que se orientan al cuidado adecuado y oportunos de la sociedad y sobre todo de los adultos mayores, lo cual un 23% de las municipalidades cuenta con al menos uno de estos centros en funcionamiento. Se incluyen también los hospitales como los laboratorios del instituto nacional de salud son preocupantes tanto en sus infraestructuras como instalaciones inadecuadas que a raíz de ese panorama queda claro las condiciones precarias y esto puede llevar a que los pacientes adultos mayores no puedan acceder a una atención de calidad. Por ello urge que el Ministerio de salud (MINSA) establezca una política clara para responder a los inmensos retos de la salud pública del país.

Pero a pesar de que hay funcionamiento de los centros de salud o de promoción y prevención, el acceso a ellas es ineficaz por el tiempo de espera para acceder a un servicio de salud por lo que la persona adulta mayor no lleva un control adecuado, además que llevan un estilo de vida poco saludable, por la falta de una cultura que promueva un estilo de vida saludable siendo la causa de altos índices de enfermedades no transmisibles, provocando la elevación de los costos económico en la salud y aumentando las cifras de morbilidad y mortalidad en la población longeva(18).

Por otro lado, los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. Según la carta de

Ottawa para la promoción de la salud los estilos de vida saludable son de gran importancia dado que la salud se crea y se vive en el ámbito cotidiano, en los centros de educación, de trabajo y de recreo; además la salud es el efecto del autocuidado de uno mismo y la toma de decisiones adecuadas para el control de la vida propia asegurando que la sociedad en la que uno vive ofrezca todos los servicios necesarios para gozar de una mejor salud (19).

De modo que los estilos de vida es la adaptación de costumbres de actividades que se realizan a lo largo del día como parte del ocio u obligaciones, como llevar una dieta balanceada, el horario de sueño o la realización de actividad física; pero si se lleva un estilo de vida poco saludable se podría tener el efecto de no poder hacer todas las actividades que se necesitan realizar y si la situación es más extremista de las malas costumbres podría generar patologías que puedan a grabar la salud (20).

A nivel mundial se estima que para el 2030 la proporción de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegara al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56% y con mayor incremento en las regiones de África y del Mediterráneo oriental, debido que muy a pesar que se conocen los beneficios de los estilos de vida saludable solo una pequeña parte de la población adulta y adulta mayor lleva esa rutina, pues desafortunadamente hay muy poca conciencia pública sobre la relación entre salud y el estilo de vida, ya que gran número personas no tienen conciencia de que un mal hábito de estilos saludable es un factor influyente para la aparición de enfermedades crónicas causando una mayor morbilidad y mortalidad (21).

Además, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) (22,23) indica que los estilos de vida pocos saludables y las condiciones ambientales continúan empeorando la calidad de vida acortando la vida de los adultos mayores, por lo que el tabaquismo abarca un 17% de su consumo diario y el consumo de alcohol entre el 31% y 54%, la obesidad con un 60% son las causas fundamentales de muchas enfermedades crónicas, pero aun el gasto en prevención y promoción sigue siendo bajo en un 2.7% del gasto total en salud en promedio. Además, la región de América latina y el caribe enfrenta rápidamente una transición demográfica y epidemiológica generando consecuencias sanitarias y económicas, haciendo que la población envejezca rápidamente, como también experimentar cambios en los estilos de vida y así las enfermedades no transmisibles se pueden prevenir en servicios clínicos focalizados y

actividades multisectoriales para mejoramiento de estilos de vida y reducir el consumo de tabaco y abuso del alcohol.

El Perú es uno de los países donde se encuentra un mayor índice acercándose a un 70% de los adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso, que a pesar de fomentar en llevar una alimentación adecuada y estilos de vida saludable, los adultos no tienen énfasis de generar o alcanzar un estilo de vida saludable, por lo que el 29% consumen alimentos chatarras al menos una vez a la semana y las frituras en un 87.1%, mientras que el 33.6% en la sierra consumen excesivamente sal afectando su estado de salud, mientras que en la población adulta mayor el sobrepeso fue mayor en hombres en un 64,6% a diferencia de las mujeres que abarcó en un 65,5% y la obesidad fue un aumento menor de 16,8% a 16,9%, además que esta población adulta mayor vive con personas de 17 años o menos y un 11,6% viven solo que en el 2022 ante estos factores los adultos mayores no podrían llegar a tener un envejecimiento saludable y activo para prevalecer el tiempo de vida y bajar la tasa de enfermedades no transmisibles en esta población etaria (24,25).

Durante los tiempos la población avanza simultáneamente hacia el envejecimiento por lo que según el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) (26) en la actualidad ha aumentado la población de adultos mayores en nuestro país, por lo que en el año de 1950 había un 5,7% y en el año 2022 está en un porcentaje de 13,3%. En el cuarto trimestre del año 2022 en las familias peruanas un 39,5% uno de sus miembros del hogar es adulto mayor, pero de ese adulto mayor la mayor parte es de sexo femenino acentuándose más en las zonas rurales, pero de esta población femenina el 85,2% presenta alguna enfermedad crónica lo cual varía con los varones con 74,4% que solo suelen tener problemas de salud, es por ello tienen algún tipo de seguro que un 50,5% cuentan con SIS y el 34,5% con seguro de EsSalud.

En la región La Libertad el consumo de alcohol es considerado uno de los factores de riesgo en la aparición de enfermedades que el 88,1% de las personas consumieron alguna bebida alcohólica y en el área urbana es en un 91.4% más que en la rural que es un 74.6%, ante ello también se encontró una baja de ingesta de frutas y verduras lo cual son productos beneficiosos para la salud, pero ante la baja ingesta de alimentos saludables pueden conllevar a problemas de salud como la obesidad y sobrepeso que entra en un porcentaje de 38,9% y mayor incidencia en el área urbana con 41.2% y en el rural 27.0% afectando la salud de la población adulta mayor provocando enfermedades

crónica, muy a pesar de ser concientizadas para que llevaran un estilo de vida más saludable (27).

Por esa razón las enfermedades crónicas son las principales causas de muerte en un adulto mayor, afectando el proceso de envejecimiento ya que son enfermedades silenciosas que prevalecen en el ser humano y esto es generado por un mal hábito de los estilos de vida y otros factores del entorno que afectan la salud, por lo que es necesario generar actividades preventivas promocionales para el mejoramiento de la salud de las personas y así obtener una cultura más saludable en los adultos mayores, además de detectar las enfermedades tempranamente para el inicio de un tratamiento y rehabilitación como también organizar taller de promoción y prevención de las enfermedades no transmisibles, por lo tanto la clave de que un adulto mayor se mantenga activo, es con la ayuda de su entorno inmediato creando un enfoque de vida positiva y activa (28).

Frente a esta problemática no se escapan los usuarios del centro del adulto mayor del porvenir que se encuentra ubicada en Mateo Remigio Silva 673, que es un espacio de encuentro orientado a mejorar el proceso del envejecimiento mediante el desarrollo de programas y talleres de salud, creativos, de integración y entre otros, que pueden realizar los adultos mayores como también la interacción con las familias ya que este centro tiene como objetivo promover la integración social para el bienestar de esta población, mostrando sus habilidades y destrezas para cada actividad y con ello mejorar su bienestar social, físico y mental llevándoles a tener un envejecimiento adecuado y activo (29).

En la siguiente investigación se ha planteado el siguiente enunciado:

¿Existe asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023?

Como bien sabemos que en el Perú se encontró que el 33.1% de los adultos mayores sufre de sobrepeso y obesidad, mientras que el 26.1% presenta un déficit calórico y un 77.9% de este grupo sufre un problema de salud crónico, por lo que este estudio es relevante, ya que en este índice estadístico se puede observar que los adultos mayores llevan un estilo de vida poco saludable, empeorando su estado de salud mostrándose así una deficiencia en las medidas preventivas promocionales para llevar un estilo de vida saludable y bajar los índices de problema de salud de los adultos mayores y que tengan una mejor calidad de vida (30).

La presente investigación se enfoca en generar nuevos conocimientos sobre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Debido que en esta etapa de vida surgen diversos cambios, biológicos, físicos y mentales lo cual puede afectar su salud, sumándose así el no tener accesibilidad para los servicios del primer nivel de atención como también no tener los estilos de vida saludables pueden influenciar de manera negativa la salud del adulto mayor.

De esta manera la investigación tiene como importancia desde el ámbito práctico educar de cómo llevar un estilo de vida saludable, debido a que los conocimientos sobre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida en la población de estudio son muy ineficientes y de esta forma generar mejores estrategias, abarcando las necesidades requeridas según la población adulta mayor.

Así mismo, se permitirá estimular a futuros investigadores del área de la salud a interesarse sobre el tema, logrando ampliar sus conocimiento y comprensión de los problemas que afectan la salud del adulto mayor y así lograr mayor eficiencia en programas preventivos promocionales de la salud en esta etapa de vida.

Y que la población adulta mayor tome conciencia en llevar un estilo de vida saludable y así bajar los índices de morbilidad y mortalidad en esta etapa de vida a causa de enfermedades no trasmisibles, por no tener medidas adecuada de prevención y promoción de su propia salud.

Así mismo los resultados obtenidos en la investigación ayudará a tener una visión completa de la problemática en los adultos mayores y así dar a conocer a las autoridades municipales y servicios de salud cercanos, para que se motiven a generar cambios estratégicos en la prevención de enfermedades y la promoción de una salud más saludable y que esta población tenga una mejor calidad de vida y un envejecimiento activo.

Para solucionar el enunciado del problema de esta investigación, se propuso el siguiente objetivo general:

Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023

Para que se efectúe exitosamente el objetivo general, se planteo estos posteriores objetivos específicos:

- Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.
- Identificar los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.
- Establecer la asociación que existe entre las acciones de prevención y promoción de la salud con los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### Antecedentes internacionales:

**Cevallos (31)** de la Escuela superior politécnica de Chimborazo – Ecuador, en su tesis **titulada** “Promoción De Envejecimiento Y Estilos De Vida Saludables Dirigidos Al Grupo Gerontológico Del Departamento De Acción Social Del GAD Municipal Del Cantón Yantzaza – Zamora 2021”, tuvo como **objetivo** promocionar estilos de vida y envejecimiento saludable con el grupo gerontológico del departamento de acción social del GAD. **La metodología** es de diseño cuasi experimental, teniendo enfoque descriptivo trasversal con una muestra de 123 adultos mayores. **Concluye** que los adultos mayores no llevaban un estilo de vida saludable en un 98% en cada una de las variables analizadas ante estos resultados se realizó el plan de acción donde se trabajaron temas importantes para el cambio de un estilo de vida más saludable y obtengan una mejor calidad de vida evidenciándose con el 70% de mejora.

**Gutiérrez, et al (32)** de La Universidad De Los Llanos – Colombia, en su tesis **titulada** “Programa para la promoción de la salud del adulto mayor en las comunas 5-6 del municipio de Villavicencio, 2018”, tuvo como **objetivo** elaboración de un programa estilo promotor de vida saludable para el adulto mayor, con el propósito de fomentar un envejecimiento activo. **La metodología** es de diseño cuasi experimental realizándose encuentros cada semana para la coordinación de actividades, con la participación de 100 adultos mayores. **Concluye** que las dimensiones más comprometidas es los estilos de vida según los resultados fueron la actividad física y el manejo del estrés, ante ello el 90% de los adultos mayores recibieron la educación de diversos temas que ayudaron en la mejora de sus estilos de vida y reforzar los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física y la recreación, evidenciándose gran cambio en las actitudes de manera positiva, fomentando un envejecimiento activo a través de estrategias que plantea la promoción de la salud.

**Galindo (33)** de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla – México, su tesis **titulada** “Marcha y Equilibrio del Adulto Mayor y su Estilo de Vida 2021”, tuvo como **objetivo** describir la relación de marcha y equilibrio con el estilo de vida de los adultos mayores que asistieron a la consulta externa de medicina familiar del Hospital de Chiautla de Tapia. **La metodología** es de diseño descriptivo correlacional, trasversal con una muestra no probabilístico de 40 adultos mayores. **Concluye** que las alteraciones

de la marcha y equilibrio están presentes en la mayoría de los adultos mayores, representando una condición de riesgo a presentar caídas y complicaciones a su salud, ya que a mayor alteración en la marcha y equilibrio menor puntuación en el estilo de vida ya que llevan un estilo de vida moderado, así mismo muestran un deficiente apego a las prácticas de actividad física.

#### **Antecedentes Nacionales:**

**Domínguez (34)** de la Universidad Privada Norbert Wiener – Lima, su tesis **titulada** “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el Albergue Casa de Todos – Palomino 2022”, tuvo como **objetivo** determinar el nivel de relación entre el estilo de vida con el estado nutricional del adulto mayor. **La metodología** es de enfoque cuantitativo, con el método hipotético – deductivo y de tipo descriptivo correlacional, que abarco con una muestra de 60 adultos mayores, **concluyendo** que la población de estudio tiene un estilo de vida saludable reflejándose con un 68.3% y con índice normal de IMC en el 50% de la población estudiada, lo cual indica que tiene un estado nutricional adecuado y de presentar bajo riesgo de presentar comorbilidades, por lo que si existe una relación significativa entre las variables.

**Zurita (35)** de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Sede Piura. Su tesis **titulada** “Promoción de estilos de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano Las Mercedes I Etapa – Castilla – Piura, 2020”, tuvo como **objetivo** determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor. **La metodología** tiene de diseño de doble casilla, de tipo cuantitativo y de nivel descriptivo correlacional, conformada de una muestra de 203 adultos mayores, **concluyendo** que los estilos de vida en relación con el género el 75,9% tiene un estilo de vida no saludable, encontrándose que la mayoría de esta población sufre de hipertensión afectando aún más su calidad de vida, ante ello es necesario guiar en la promoción en la mejora de llevar un estilo de vida más saludable y así prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.

**Cotrina, et al (36)** de la Universidad Nacional de Ucayali, su tesis **titulado** Estilos de vida de los adultos mayores que acuden al Centro de Salud San Fernando Pucallpa - 2020, tuvo como **objetivo** conocer el estilo de vida de los adultos mayores. **La metodología** tiene un enfoque cuantitativo, tipo prospectivo con diseño de descriptivo simple de corte transversal, la población estuvo conformada por 150 adultos mayores,

**concluyendo** que los adultos mayores presentan en mayor porcentaje estilo de vida saludable pero en su dimensión psicológica tiene un estilo de vida no saludable esto devino al mal manejo del estrés y estado emocional lo cual les hace susceptibles de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y la poca información sobre cómo mejorar su salud, contribuye al deterioro de una mejor calidad de vida.

#### **Antecedentes locales o regionales**

**Cabrera, et al (37)** de la Universidad Nacional de Trujillo, en su tesis **titulada** Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social. 2019, tuvo como **objetivo** Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el nivel cognitivo del adulto mayor, la **metodología** es de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal con una muestra de 52 adultos mayores. **Concluyendo** que la población de estudio un 60% tiene un estilo de vida no saludable y un 52% de deterioro cognitivo leve, ante ellos se encontró que existe relación significativa entre ambas variables por ello es importante incrementar la planificación y ejecución de programas preventivos – promocionales para lograr estilos de vida saludable en los adultos mayores.

**Capristan, et al (38)** de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, en su tesis **titulada** “Efecto del taller educativo sobre estilos de vida en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019, tuvo como **objetivo** Determinar el efecto de un taller educativo sobre el estilo de vida en los adultos mayores, la **metodología** es cuantitativo con diseño preexperimental, preprueba, posprueba con un solo grupo que está conformado por 40 adultos mayores. **Concluyendo** que en el pretest se observó que el 55% de los adultos mayor tiene un estilo de vida nada saludable, pero después del taller educativo se tuvo un efecto positivo al 100% de participantes según las dimensiones presentaron un estilo de vida saludable como actividad física, alimentación saludable, descanso y sueño y responsabilidad en salud.

**Tamashiro (39)** de la Universidad Nacional de Trujillo en su tesis **titulada** Abandono familiar y estilos de vida de los adultos mayores del distrito de Cachicadán, Santiago de Chuco, 2021, tuvo como **objetivo** Analizar la influencia del abandono familiar en los estilos de vida de los adultos mayores, la **metodología** es cualitativos y cuantitativos además de utilizar los métodos inductivos – deductivos y método analítico – sintético con una muestra total de 40 adultos mayores. **Concluyendo** que el abandono familiar si influye de manera significativa en los estilos de vida, observándose un descuido personal del 76%, carencia económica del 85% y el 59% de deficiencia en los

hábitos alimenticios, manifestándose un progresivo deterioro de la salud y las relaciones intrafamiliares distantes de los adultos mayores.

## **2.2. Bases teóricas**

Esta investigación se argumentó en base a la teoría de promoción de la salud de Nola Pender por lo que los factores cognitivos – perceptuales de un individuo se podrían modificar de acuerdo con la educación o con las situaciones vividas ya sean personales o interpersonales y de esto dependerá el tener conductas favorables en la salud.

Por lo que Nola Pender nació en 1941 en Lansing, Michigan, fue hija única de padres defensores de la educación de la mujer, teniendo honores como una diploma de enfermería en el año de 1962 en la cual sus inicio fue en el centro quirúrgico de médicos, así mismo obtuvo su bachiller de ciencias enfermeras de la Universidad de Michigan recibió su diploma de enfermería, en 1962 que se inició trabajando en la unidad médico quirúrgico, además de obtener su bachillerato de ciencias de enfermería de la universidad de Michigan. También llegó a tener el grado de doctor en psicología y educación, y en el año 1975 Pender publicó su modelo conceptual de conducta para la salud preventiva (40).

Identificándose los factores de tipo cognitivo – perceptivo en el ser humano como algo importante para la salud, que estas pueden modificarse de manera personal o interpersonal para dar como resultado la participación de la persona en conductas favorables para su salud, así mismo el identificar conductas de promoción de la salud en los individuos como en comunidad (41).

Además, cada persona presenta actitudes personales como experiencias únicas que puede ver efecto negativo en su salud; por ello este modelo está orientada al desarrollo de las conductas saludables que favorecerán a tener una mejor salud, buenos hábitos y asumir un comportamiento saludable o de riesgo para la salud, viendo la realidad que rodea a cada ser humano, familia o comunidad, asimismo el personal de enfermería puede utilizar como herramienta para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas (42).

Por ello para Pender es de importancia promover un estado óptimo de salud mediante acciones preventivas saludables, como también ver a la persona en todas sus dimensiones, además de tener un enfoque enfermero en lo humanístico y comprensión para velar por la integridad del ser humano, así mismo tener un análisis amplio en sus

estilos de vida, fortalezas como debilidades y su capacidad en la toma de decisiones para que obtenga una mejor calidad de vida en sus diversas etapas (43).

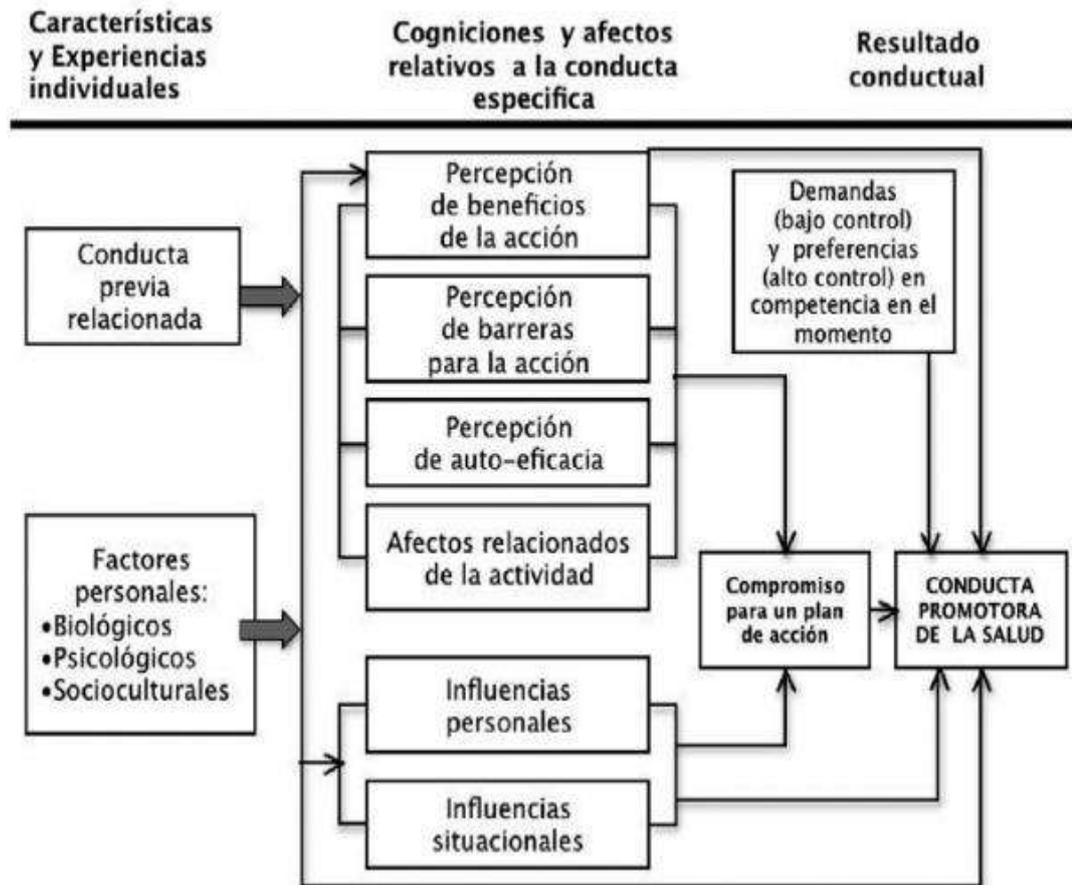
Encontramos en este modelo los paradigmas de la teoría: salud; que es lo requerido por una persona de manera positiva. Persona; tiene conocimientos conductuales por lo que es inicio de la teoría. Entorno; es lo que rodea al ser humano que tiene interacciones cognitivos – perceptuales de conductas que promueva una mejor salud y Enfermería; es la principal motivación de cada persona en que mantenga una calidad de vida (43).

El modelo de promoción de la salud expone aspectos relevantes que interviene en la conducta del ser humano, siendo en sus actitudes y motivaciones para que promueva su salud. El modelo de Pender está inspirado en dos teoristas las cuales son:

La teoría de aprendizaje social de Albert Bandura, basándose en la parte cognitiva como algo que se requiere para un cambio en la conducta, es decir que al tener un aprendizaje previo de conducta el ser humano puede mejorar, lo cual implica los factores psicológicos que influye en la conducta de una persona, necesitando de cuatro requisitos: atención, retención, reproducción y motivación (44).

Y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro, porque cuando se tiene una meta clara las probabilidades de lograrlo es mayor. Pender para su modelo de promoción de la salud realiza un diagrama que ubica los componentes por columnas de izquierda a derecha:

## Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender



Fuente: Modelo de promoción de la salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB.

De acuerdo la figura mostrada anteriormente en la primera columna encontramos las características y experiencias individuales de la persona abarcando dos conceptos: Que es la Conducta previa relacionada: Refiriéndose a las experiencias vividas con anterioridad que puedan tener efectos directos e indirectos en las conductas de promoción de la salud; Los factores personales: Es el aspecto biológico, psicológico y sociocultural, enfocándose a ciertas conductas y están marcados por la naturaleza considerando la meta de las conductas (44).

Así también, la segunda columna representa el centro del modelo y están relacionados con el conocimiento y afectos específicos de la conducta y comprende seis conceptos: Que el primero de ellos son los Beneficios percibidos por la acción; son las acciones positivas que ayudaran a una conducta de salud; por consiguiente la Barrera percibidas para la acción; se refiere a las actitudes negativas propias de la persona que obstaculiza un compromiso con la acción; también la Autoeficacia percibida; es el más importantes por presentar la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una

cierta conducta. El afecto relacionado con el comportamiento; son las emociones pueden llevar a pensamientos positivos o negativos que pueden favorecer o no en una conducta. Las influencias interpersonales; tiene mayor probabilidad que la persona adopté conductas de promoción de salud. Y por último concepto; influyen las situaciones en el entorno para la participación de a conducta promotora de salud (45).

Finalmente, en la tercera columna encontramos el concepto de compromiso para un plan de acción constituye el precedente para el resultado final deseado, para una consulta promotora de salud el compromiso puede influir; además. Las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas, siendo conductas alternativas las cuales la persona tiene bajo control. El modelo promoción de la salud modifica la conducta promotora de salud con la expresión de la acción dirigida en resultados positivos, también el bienestar optimo y una vida productiva (45).

El modelo es de importancia porque realza la investigación; además de ser el pilar fundamental del trabajo investigado, porque con ello se podrá analizar los resultados que obtendremos más adelante.

El modelo de promoción de la salud se produjo a partir del modelo de creencias sobre la salud y de la teoría del aprendizaje social de Bandura introduciendo de forma explícita del término de estilo de vida promotora de salud en sus planteamientos; por lo que pender hay la existencia de 3 grandes bloques de factores que son predictores del estilo de vida:

1. Afectos y cogniciones específicos de la conducta: conforma el mecanismo motivacional primario afectando a la adquisición y al mantenimiento de las conductas promotoras de salud, teniendo diversos elementos como las barreras percibidas a la conducta saludable, la autoeficacia para llevar a cabo la conducta, pero ante estos factores se encuentran influencias de diversas situaciones e interpersonales para poder llevar a cabo una conducta saludable.
2. Las experiencias previas con la conducta de salud y características individuales: este factor es de forma indirecta ayudando con los efectos y cogniciones de las situaciones de la persona
3. Antecedentes de acción: son estímulos internos como externos que se relacionas con la conducta (46).

### **Bases conceptuales**

**Prevención de la salud:** Son las acciones que ayudan a prevenir las enfermedades así mismo intentan frenar su avance y minimizar las consecuencias de ellas (47).

**Promoción de la salud:** Es una estrategia que proporciona a las comunidades los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, fomentando los estilos de vida saludable y reducir los precursores de la enfermedad (48).

**Estilos de vida:** Hace referencia a un conjunto de comportamientos que realizan las personas para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada, en lo cual están una alimentación saludable, actividad física, un buen manejo del estrés, etc (49).

### **2.3.Hipótesis**

- Ho: No existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor – EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.
- Hi: Existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor – EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

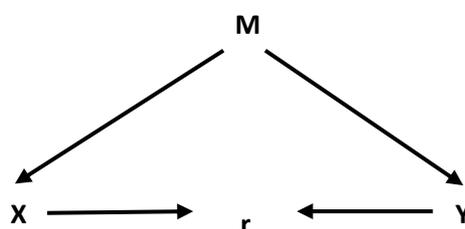
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

**Nivel:** El nivel de investigación es correlacional de corte transversal, determinándose si dos variables están correlacionadas o no y analizar variables recopilados de una población en un tiempo determinado (50).

**Tipo:** La presente investigación es de tipo cuantitativo, siendo un sistema empírico la cual se utiliza datos cuantitativos. (51).

**Diseño:** El diseño de investigación es no experimental de una sola casilla, no existe manipulación de variables y solo se basa en observación (52).



**M:** Muestra de usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir - Trujillo

**X:** Acciones de prevención y promoción de la salud

**Y:** Estilo de vida

**r:** Relación entre las variables

#### 3.2 Población y muestra

**Población muestral:** Estuvo constituida por 70 usuarios que asisten al Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.

**Unidad de análisis:** Cada usuario del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir - Trujillo que forman parte de la muestra y responsable a los criterios de la investigación

#### Criterios de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión:

- Usuarios que asistan al Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.
- Usuarios del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo que acepten participar en la investigación.
- Usuarios del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo lucidos y orientados.

**Criterios de Exclusión:**

- Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo que presentan problemas psicológicos.
- Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo. que tengan problemas de comunicación

**3.3.Variable, Definición y operacionalización**

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
<p>Variable 1</p> <p>Acciones de prevención y promoción de la salud</p> <p>Definición:</p> <p>Es el conjunto de comportamientos o actividades que mejora el estado de salud mediante la reducción o eliminación de riesgo que puede provocar enfermedad a la persona, familia o comunidad (53).</p>	<p>La variable fue medida a través de un cuestionario a los usuarios del centro del adulto mayor (previamente validado) esto permitió conocer las acciones de prevención y promoción de la salud.</p>	<p>Alimentación y nutrición</p> <p>Higiene</p> <p>Habilidades para la vida</p> <p>Actividad física</p> <p>Salud sexual y reproductiva</p> <p>Salud bucal</p> <p>Salud mental y control de paz</p>		Nominal	<p>Acciones de prevención y promoción adecuadas</p> <p>Acciones de prevención y promoción inadecuadas</p>
<p>Variable 2</p> <p>Estilo de vida</p>	<p>La variable fue medida a través</p>	<p>Alimentación</p>		Nominal	<p>Estilo de vida saludable</p>

Definición: Es el comportamiento que en el que vive el ser humano que pueden tener influencia en su estado de salud (54).	de un cuestionario a los usuarios del centro del adulto mayor (previamente validado) esto permitió conocer los estilos de vida.	Actividad física Manejos del estrés Apoyo interpersonal Autorrealización Responsabilidad en salud			Estilo de vida no saludable
--	---	---	--	--	-----------------------------

### 3.4. Técnica e instrumentos de recolección de información.

**Técnicas:** El estudio de la investigación se utilizó la entrevista para la aplicación de los instrumentos.

**Instrumentos:** En la presente investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de la información

#### Instrumento N° 1

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

Estará constituida por 53 ítems distribuidos en 8 ejes temáticos.

- Alimentación y nutrición (8 ítems).
- Higiene (7 ítems).
- Habilidades para la vida (12 ítems).
- Actividad física (4 ítems).
- Salud sexual y reproductiva (3 ítems).
- Salud bucal (4 ítems).
- Salud mental y cultura de paz (7 ítems).

- Seguridad vial y cultura de tránsito (8 ítems).

Para la confiabilidad del instrumento de Acciones de Prevención Y Promoción de la Salud en nuestra localidad se obtuvo el coeficiente estadístico de Alfa de Cronbach con una muestra piloto del 10% del total de la muestra del estudio. Asimismo, se realizó validez de contenido mediante la evaluación por juicios de expertos.

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

##### **Evaluación Cualitativa:**

Fue concluida a través de la entrevista a personas del área de Salud que actuaron como jueces; Se realizó en reuniones, con el objetivo de evaluar la propuesta del Cuestionario sobre Acciones de Promoción y Prevención de la salud. Desarrollado por Dra. Vílchez Reyes Adriana, directora de la presente línea de Investigación y en la parte estadística desarrollado por el Ing. Miguel Ipanaque. Durante las reuniones se brindó a los jueces información respecto a la matriz de operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización, luego cada participante emitió observaciones al cuestionario propuesto, los cuales permitieron realizar ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas a la promoción y prevención de la salud en los adultos.

##### **Evaluación Cuantitativa:**

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

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

Dónde:

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

$l$  : Es la calificación más baja posible.

$k$  : Es el rango de los valores posibles.

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

### **Confiabilidad**

#### **Confiabilidad Inter evaluador**

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realizo a un mínimo de 15 personas. A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno.

### **Instrumento N° 2**

#### **CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA**

Se utilizo como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud. Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre

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

Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6

Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8

Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12

Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16

Autorrealización: 17,18 y 19

Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son:

Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa:

Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasifico de la siguiente manera:

**Estilo de vida saludable:** Si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos

**Estilo de vida No saludable:** Si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

## **Control de Calidad de Datos**

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

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

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

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

#### **Procedimiento para la recolección de datos se consideran los siguientes aspectos:**

- Se realizó las coordinaciones con la asistente social del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.
- Se explicó y solicitó el permiso para ingresar a la institución y pedir el consentimiento de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.
- Se aplicó los instrumentos a cada uno de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.
- Se realizó lectura de las instrucciones de los instrumentos a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.
- Los instrumentos fueron aplicados en 20 minutos y las respuestas fueron marcadas personal y directamente por los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo.

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

Los datos recolectados a través de los instrumentos fueron integrados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a otra base haciendo uso del software PASW Statistics, versión 18.0. para su respectivo procesamiento. Los datos se presentaron en tablas unidimensionales y bidimensionales con sus respectivos gráficos según las variables de estudio. Para determinar la relación de la asociación de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del

Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Se usó de la prueba estadística del Chi cuadrado considerando el criterio de significancia: Si  $p < 0.05$  para determinar una asociación estadísticamente significativa.

### **3.6. Aspecto Ético:**

El investigador valorará los principios éticos según el régimen de la actividad investigativa ULADECH católica versión 0001. Aprobado por acuerdo del consejo universitario con resolución N° 0304- 2023, del reglamento de integridad científica de la uladech (55).

Respeto y Protección de los derechos de los intervinientes, su dignidad, privacidad y diversidad cultural. Se aplicó el cuestionario respetando la dignidad humana, diversidad, identidad, privacidad y confiabilidad de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Explicándoles que la información que se obtendrá solo es para fines investigativos.

Libre participación por propia voluntad y a estar informado de los propósitos y finalidades de la investigación en la que participan de tal manera que se exprese de forma inequívoca su voluntad libre y específica. Se trabajó con los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023 que aceptaran voluntariamente participar en la investigación.

Búsqueda de beneficencia, no maleficencia, asegurando el bienestar de los participantes a través de la aplicación de los preceptos de no usar daño, reducir efectos adversos posibles y maximizar los beneficios. La totalidad de la información recibida en la investigación se mantuvo en secreto evitando exponer la intimidad de cada uno de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023 siendo útil para fines investigativos.

Justicia a través de un juicio razonable y ponderable que permita la toma de precauciones y limite los sesgos, así también, el trato equitativo con todos los participantes. Se trató equitativamente a los participantes en los procedimientos, proceso y servicios unidos a la investigación

Integridad científica que permite la objetividad, imparcialidad y transparencia durante la investigación y con los hallazgos encontrados. Se informó a los usuarios los fines de la investigación, donde los resultados se encontrarán plasmados en la investigación.

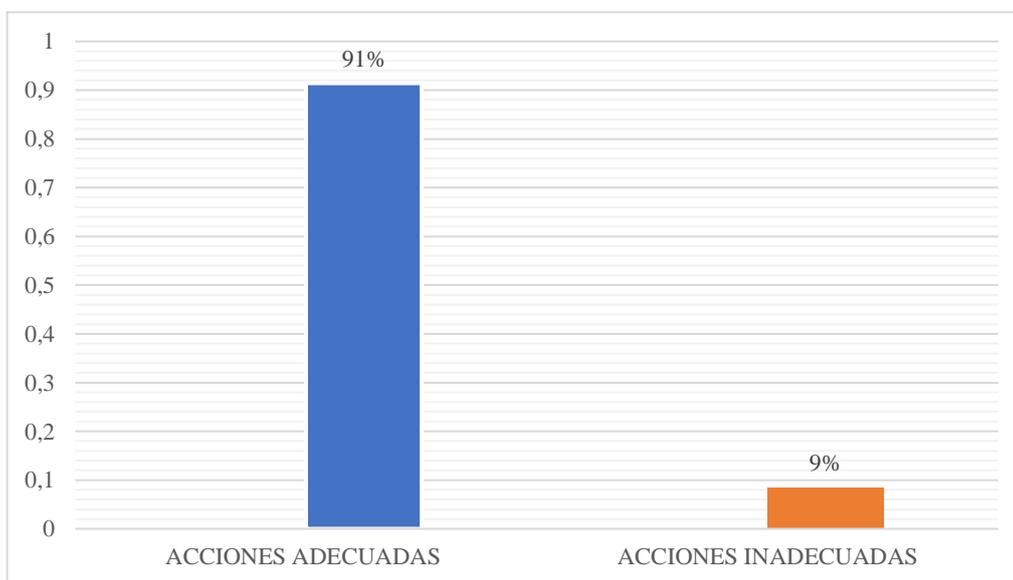
#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS**  
**USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD – EL PORVENIR –**  
**TRUJILLO, 2023**

ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	n°	%
ACCIONES ADECUADAS	64	91%
ACCIONES INADECUADAS	6	9%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez M, aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

**FIGURA 1**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS**  
**USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD – EL PORVENIR –**  
**TRUJILLO, 2023**



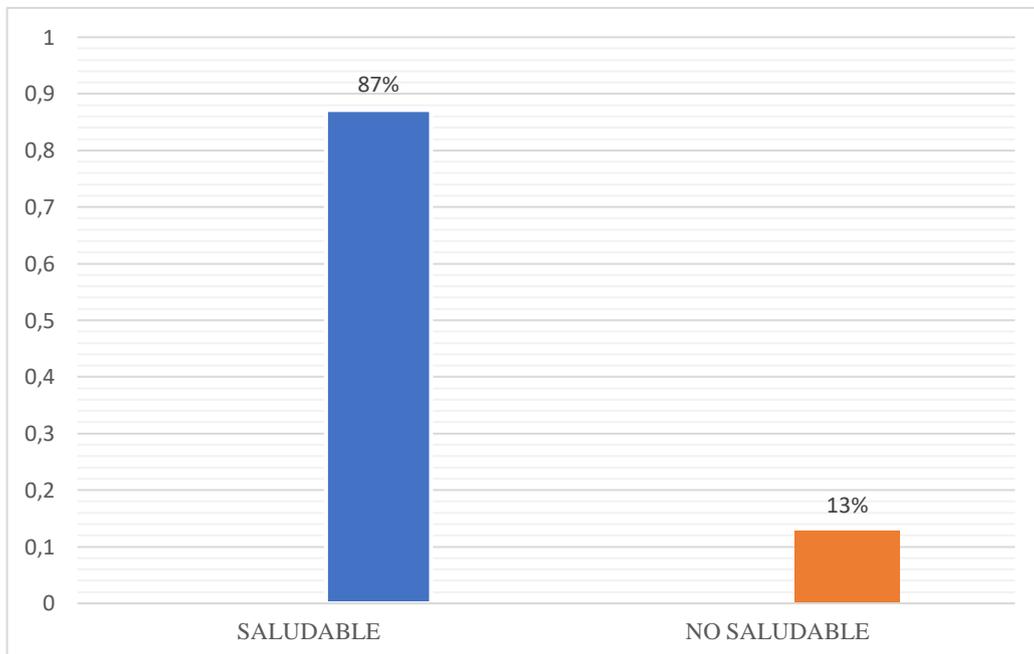
**Fuente:** cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez M, aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

**TABLA 2**  
**ESTILO DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR**  
**ESSALUD – EL PORVENIR – TRUJILLO, 2023**

<b>ESTILOS DE VIDA</b>	<b>n°</b>	<b>%</b>
<b>SALUDABLE</b>	61	87%
<b>NO SALUDABLE</b>	9	13%
<b>TOTAL</b>	70	100%

Fuente: cuestionario de estilos de vida fue elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R, Reyna E y Diaz R. aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023

**FIGURA 2**  
**ESTILO DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR**  
**ESSALUD – EL PORVENIR – TRUJILLO, 2023**



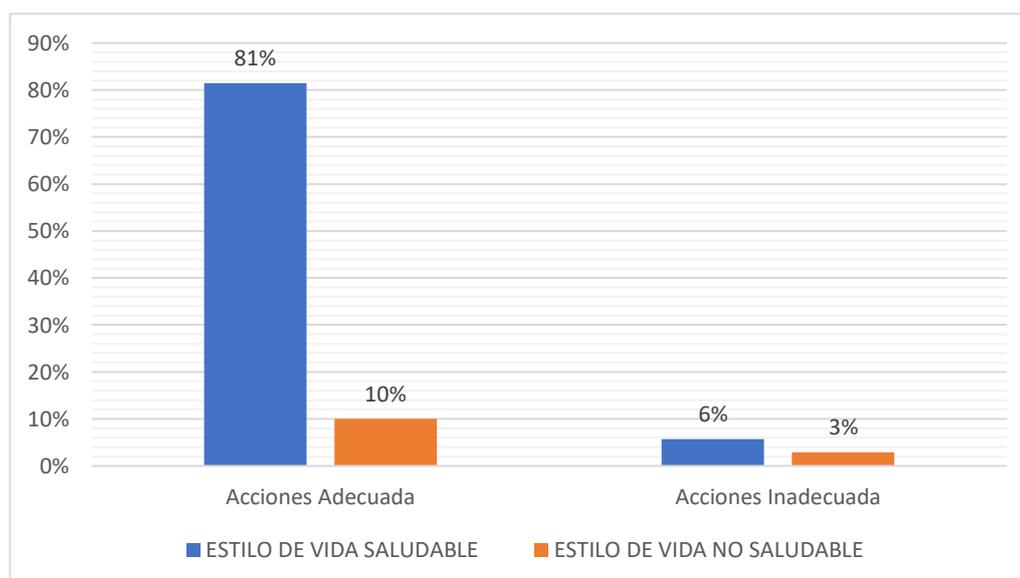
Fuente: cuestionario de estilos de vida fue elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R, Reyna E y Diaz R. aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023

**TABLA 3**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD – EL PORVENIR – TRUJILLO, 2023**

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN	ESTILOS DE VIDA				TOTAL		Chi Cuadrado X <sup>2</sup> = 2.46 Gf= 1 Nivel de significancia: 95% (0,05) X prueba= 3,84>0,05 Existe relación estadísticamente entre las variables.
	SALUDABLE		NO SALUDABLE				
	n	%	n	%	n	%	
<b>ACCIONES ADECUADA</b>	57	81%	7	10%	<b>64</b>	<b>91%</b>	
<b>ACCIONES INADECUADA</b>	4	6%	2	3%	<b>6</b>	<b>9%</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>	<b>87%</b>	<b>9</b>	<b>13%</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>	

**Fuente:** cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez M, cuestionario de estilos de vida fue elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R, Reyna E y Diaz R. aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

**FIGURA 3**  
**ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD – EL PORVENIR – TRUJILLO, 2023**



**Fuente:** cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud elaborado por Vílchez M, cuestionario de estilos de vida fue elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R, Reyna E y Diaz R. aplicado a los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

## DISCUSIÓN

### Tabla 01:

Del total de los adultos mayores investigados del Centro del Adulto Mayor Essalud – El Porvenir – Trujillo, 2023, se obtuvo que el 91% (64) posee acciones adecuadas en la prevención y promoción de la salud, mientras que el 9% (6) acciones inadecuadas.

Los usuarios del centro del adulto mayor la mayoría tiene conocimientos sobre acciones de prevención y promoción de la salud adecuadas según las actividades de rutina diaria que realizan ya sea que vivan solos o con algún familiar que les apoya cuando no pueden realizar alguna de sus actividades, pues bien, se sabe que en una persona adulta mayor surgen diversos cambios de manera descendente dificultándoles llevar una rutina cotidiana cuando eran jóvenes.

El ministerio de salud (Minsa) (56) la prevención y promoción de la salud es la intervención más temprana dentro del proceso salud – enfermedad para la detección del riesgo, los problemas de salud y la aparición de secuelas, prestándose a todos los adultos mayores fortaleciendo sus capacidades intelectuales en la prevención de la enfermedad y el auto cuidado, además que la atención en intramuros corresponde a una consulta programada para exámenes periódicos de salud y que a nivel comunitario se realizan actividades preventivas mediante talleres o tamizajes.

En alimentación y nutrición el grupo de los usuarios del centro del adulto mayor se encuentra el programa de alimentación saludable que ayuda en motivar a los usuarios a llevar una alimentación saludable mejorando su salud es por ello que la mayoría sabe cómo tener una alimentación saludable como cuales son las cantidades que deben consumir y que consumir si tiene alguna enfermedad crónica como hipertensión, diabetes u otro malestar, además de pasar cita con un nutricionista para que tenga un plan alimentario. Pero sin embargo la minoría de esta población no llevan un plan alimentario o no se suman a las sesiones del programa de alimentación saludable por lo que llevan una alimentación inadecuada perjudicando su salud.

La alimentación y la nutrición no son lo mismo, pero al mismo tiempo son complementarias, la nutrición se refiere a los procesos involuntarios que realiza el ser humano en ingerir y digerir los alimentos, los absorbes, transporta aprovechando sus nutrientes y excreta los desechos de su metabolismo. Mientras tanto la alimentación es la forma se proporciona al cuerpo humano alimentos necesarios que ayudaran a tener una buena salud y vida, pero se determinara de acuerdo con diversos factores como la cultura,

economía, social ambiental y político, por lo que la nutrición inicia donde finaliza la alimentación. Según el ministerio de salud (Minsa) (57).

En el eje temático de higiene los usuarios del centro del adulto mayor, la mayoría tiene una adecuada higiene de manos, así también en lo personal con respecta al baño y mantener siempre una ropa impecable porque les ayuda a verse presentables para cada ocasión como sentirse bien consigo mismo y actualmente tienen más cuidado en lo que respecta a la limpieza en su entorno a causa de la pandemia. La minoría no tiene baños prolongados o mantener limpio su hogar por lo que viven solos y sienten que no tienen la fuerza suficiente para realizar esas actividades.

Según la secretaria de salud (58) la higiene es una de las formas para cuidar la salud, ya que siempre estamos en contacto con millones de gérmenes y virus que algunos pueden permanecer el cuerpo o en el ambiente generando enfermedad, para ello se debe cumplir buenos hábitos de higiene personal, ambiental, de alimentos entre otros y así poder conservar un buen estado de salud además de prevenir enfermedades como también sentirse bien consigo mismo y percibir la limpieza como bienestar.

De acuerdo con los resultados en habilidades para la vida la mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor participan activamente en los eventos sociales que realizan en el centro del adulto mayor, así mismo se observó una buena comunicación en cada uno de los usuarios y sobre todo al momento de tomar una decisión en conjunto, manteniendo un buen trabajo en equipo en cada una de las actividades que realizan. Buscan soluciones rápidas ante cualquier problema, se apoyan mutuamente cuando necesitan ayuda, así mismo respetan sus derechos y la de los demás. pero la minoría no suelen participar mucho en los eventos social o en las actividades que realizan en el centro del adulto mayor por ello no suelen comunicarse mucho con los demás.

Así también las habilidades para la vida son comportamientos aprendidos que son usadas para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria en diferentes ámbitos en la que puede desempeñar la persona, familia, amigos, trabajo entre otros espacios de interacción, por lo que depende de las normas sociales y las expectativas de la comunidad sobre cada uno de los miembros, ya que juega un papel importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludable. Según CEDRO (59).

En actividad física la mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor realizan actividad física en sus hogares y dentro de sus actividades se encuentra el grupo de gimnasia rítmica, danza, entre otros, que ayudan al adulto mayor en hacer el gasto de energía necesario

como también el prevenir o controlar las enfermedades no transmisibles, sentirse más activo a la edad que tienen y un mejor bienestar mental. Pero la minoría que no realiza actividad física llevan una vida sedentaria lo cual es perjudicial para su salud, porque al no estar en movimiento podrían disminuir la capacidad en los movimientos de los músculos esqueléticos como también la prevalencia de enfermedades no transmisibles.

La actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (60) es cualquier movimiento corporal que se producen por los músculos esqueléticos, que se pueden realizar en un momento de ocio, desplazándose en diversos lugares realizando un gasto de energía, pero la actividad física puede ser de moderada a intensa según lo requerido por el ser humano y así mejorar su salud como en regular, prevenir o controlar enfermedades no transmisibles, mantener un peso corporal adecuado, mejorar la salud mental, llegando a tener un calidad de vida y el bienestar. Por lo que se recomienda actividad física aeróbica moderada al menos 150 minutos y si son intensas de 75 a 150 minutos.

En la salud sexual y reproductiva la mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor tienen conocimiento sobre los métodos anticonceptivos, así mismo, al tener su seguro social pueden acudir a chequeos específicos como mamografía y PAP en caso de las mujeres para así detectar a tiempo el cáncer de mama y cuello uterino y el control para varones en chequeos de próstata para detectar a tiempo el cáncer de próstata, como también alguna otra afección del sistema reproductivo, además de tener una actividad sexual saludable. Pero la en la minoría a pesar de que tiene su seguro prefieren no pasar estos controles por el miedo o la vergüenza que pueden pasar que alguien examine su cuerpo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (61) la salud sexual es fundamental para la salud o el bienestar de la persona, pareja y la familia, siendo este tema de suma importancia requiriendo un enfoque positivo y respetuoso, sin coerción, discriminación ni violencia y así tanto hombres como mujeres tengan la capacidad de lograr la salud y el bienestar sexual es tener acceso la información necesaria, conocer los riesgos y la vulnerabilidad que puede tener, el acceden a una atención de salud sexual como también tener una residencia en un entorno que afirme y promueva la salud sexual.

La mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor cuidan su salud bucal, utilizando la técnica correcta, pasan con el medico dental cuando es necesario, debido que parte de este grupo utilizan prótesis dental por ello tienen en cuenta la higiene bucal para evitar alguna complicación. En cuanto a minoría tiene conocimiento sobre la higiene bucal

pero no la utilizan en cada proceso para la higiene bucal o tiene algún problema bucodental que muy pocas veces suele ir al profesional indicado ante los casos de bucodental.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (62) la salud bucal es el estado de la toda la estructura orofacial lo cual permitirá a la persona realizar sus funciones principales como comer, respirar y hablar, pero la salud bucodental varia de la persona según su edad, siendo parte integral de la salud en general para evitar las enfermedades y afecciones como la caries, perdida de diente, etc en las poblaciones más vulnerables y desfavorecidas como es en el caso del adulto mayor.

En salud emocional la mayoría de usuarios consideran tener una buena salud emocional porque siempre comparten con su familia el tiempo libre que tiene o en reuniones familiares, además de mantener un actitud positiva en situaciones difíciles que pueden aparecer en el transcurso de vida diaria, realizan actividades creativas programadas en el centro del adulto mayor a la cual asisten activamente, salen de paseo con su familia o amistades, así mismo refieren tener un buen descanso con las horas requeridas según su edad y así despertar con mayor energía. A diferencia de la minoría los usuarios no suelen afrontar adecuadamente situaciones difíciles que pueden ocurrir en su vida, como también dentro de este grupo suele no tener comunicación con sus hijos o no pueden tener un descanso oportuno para sentirse mejor.

Para la organización mundial de la salud (OMS) (63) la salud mental es como un estado de bienestar mental permitiendo a la persona afrontar los momentos de estrés de la vida, el desarrollo de habilidades para poder trabajar adecuadamente, además de mejorar en la toma de decisiones y establece relaciones saludables, por lo que la salud mental es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

En seguridad vial y cultura de tránsito la mayoría de los adultos mayores refirieron que cuando viajan en taxi utilizan el cinturón de seguridad, así mismo respetan las señales de transito sobre todo del semáforo y miran de un lado a otro para cruzar la pista porque tienen miedo de ser atropellados, además se acompañan con una amistad del mismo centro del adulto mayor cuando caminan a sus casas después de sus actividades. La menor parte de la población refieren que por la dificultad en su visión no se percatan de las señales de tránsito, y como su caminata que es lenta no pueden cruzar las calles rápido por lo que tienen miedo de ser atropellados, además se olvidan de utilizar el cinturón de seguridad en ocasiones cuando viajan en la parte de delante de un taxi.

Para la organización panamericana de la salud (OPS) (64) las muertes y los traumatismos causados por el tránsito es muy importante en la salud pública, para evitarlo los accidentes de tránsito se creó un enfoque integrado de seguridad vial que es la medida que se adoptan para disminuir el riesgo de lesiones y muertes causadas por el tránsito, ya que una velocidad excesiva o un mal mantenimiento vehicular pueden causar un tercio de las muertes causadas por el tráfico en diversos países.

Ante todo, Nola Prender en su teoría la promoción y prevención de la salud pone al ser humano como el principal responsable de sus decisiones en el cuidado de su salud personal, partiendo de factores cognitivos – conceptuales que pueden ser modificadas, haciendo que la conducta humana puede ser motivada en alcanzar el bienestar. Siendo partes esenciales en la atención integral y en la prevención de diversas enfermedades y control de las enfermedades no transmisibles. Pero en el centro del adulto mayor encontramos algunos usuarios con diferentes grados de dependencia haciendo que algunos pierdan la confianza para la realización de sus actividades para la salud de sí mismo (65).

Así mismo Nola Pender en su teoría de la promoción de la salud se basa en la educación que se brinda a la persona sobre como cuidarse y tener un estilo de vida saludable, lo cual su modelo tiene como fin la integración de la persona como al enfermero en las conductas que influyen en el bienestar integral de la persona de cuidado, poniendo al enfermero como el principal motivador para que las conductas se encaminen a resultados óptimos, con el objetivo de identificar los aspectos cognitivos del comportamiento influyentes en la personas con su relación a la salud, siendo para Pender importante en promover un óptimo estado de salud en base de las acciones preventivas de salud (66).

En el estudio que se asemejan a la investigación de Ruiz Rodríguez H. (67) “Factores Sociodemográficos y Acciones de Prevención y Promoción asociado al comportamiento de la Salud: Estilos de vida y Apoyo Social del adulto mayor. del Asentamiento Humano Alto Perú, Chimbote, 2019”. Teniendo como resultado que el 51% (51) tuvieron acciones adecuadas de promoción y prevención de la salud y el 49% (49) tuvieron inadecuada promoción y prevención de la salud.

Así mismos difiere como Medina Tito, R (68) “Factores Sociodemográficas y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilo de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven La Unión sector 25 \_ Chimbote, 2019. Teniendo como resultado que el 56,7% (102) tuvieron acciones inadecuadas de prevención y promoción de

la salud mientras que el 43,3% (78) tuvieron acciones adecuadas en prevención y promoción de la salud.

De acuerdo a los estudios encontrados comparando con los resultados obtenidos se observó que los usuarios del centro del adulto mayor la mayoría tienen acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud, mientras que la minoría sus acciones son inadecuadas, y esto debido a que los usuarios comprenden la información básica con respecto al cuidado de su salud implicando temas como alimentación saludable, actividad física, salud mental entre otros que les ayuda a tener un autocuidado de si mismo y con el apoyo de familiares y amistades de manera espiritual y económico pueden obtener una mejor calidad de vida.

Por ende para el Instituto Nacional de Salud Pública (69) la promoción de la salud es una de las estrategias y medio para alcanzar la salud y el bienestar, siendo indispensable para la prevención de enfermedades, lo cual predomina en un enfoque biológico a nivel personal, en la curación y en la prevención de riesgos, debido de que algunas personas responsable de la salud conocen la determinación social, pero se esfuerzan en la eliminación del riesgo y estos esfuerzos se enfocan en los resultados de la enfermedad, dejando de lado las condiciones, las fortalezas, los recursos individuales y colectivos para tener un mejor bienestar, por ellos para que exista un equilibrio entre acciones curativas y acciones de prevención y promoción se debe trabajar de manera integral con el vínculo de los sistemas de salud con los diferentes distritos o sectores, la población y enfatizando en la responsabilidad social que tiene el estado para el cuidado de la salud.

Concluyendo que la mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor tienen una adecuada práctica de promoción y prevención de la salud y esto es debido a que asisten a sus actividades programadas para que se sientan mejor consigo mismos además de un mayor provecho de su seguro. Pero la minoría de esta población suelen tener algunos problemas en algunos de las dimensiones lo cual llegan a tener una inadecuada promoción y prevención de la salud en su vida cotidiana. Por lo que se sugiere que las autoridades a centro del adulto mayor el porvenir haga un seguimiento a las personas que no suelen acudir muy a menudo a sus actividades programadas y así saber cómo se encuentra su salud para fortalecer cada aspecto de ellos y se pueden sentir mejor consigo mismo. Al tener acciones adecuadas de prevención y promoción de la salud pueden obtener mejorías en su salud ya sea física, emocional o biológica generándoles un envejecimiento activo y una buena calidad de vida.

## **Tabla 2**

Del total de los adultos mayores investigados del Centro del Adulto Mayor Essalud – El Porvenir – Trujillo, 2023, se obtuvo que el 87% (61) posee estilo de vida saludable, mientras que el 13% (9) estilo de vida no saludable.

Por lo cual el resultado que se obtuvo de los usuarios del centro del adulto mayor la mayoría tiene un estilo de vida saludable, porque ello suele participar en las sesiones educativas que se realizan dentro del centro del adulto mayor debido que teniendo este tipo de información de como tener un estilo de vida saludable ayuda generar o fortalecer los buenos hábitos en su vida diaria tanto en mejorar su alimentación, la realización de actividad física, también compartir momentos agradables con familiares o amistades de su entorno.

El estilo de vida de vida saludable está relacionado con actitudes y actividades que nos hacen sentir mejor sin comprometer la salud misma ni la salud de los demás, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) (70) la define como el resultado de un conjunto de hábitos que nos permite disfrutar de un equilibrio entre un bienestar físico, mental y social, siendo estos componentes importantes en el desarrollo del ser humano, reduciendo factores de riesgo que nos pueden conllevar a enfermedades transmisibles como enfermedades no transmisibles

También se encontró que la minoría de la población no tiene estilos de vida saludable, debiéndose a que no suelen consumir una alimentación balanceada según sus necesidades, por lo que en ocasiones no cuentan con la economía necesaria para llevar una alimentación nutritiva para mejorar su salud, así mismo en este grupo no suelen realizar actividad física, también no tiene relaciones saludables con su familia o les cuesta afrontar situaciones difíciles generándoles estrés o depresión, pero también existen otros factores pocos saludables que afectan a un más su salud física y mental.

Los estilos de vida no saludable son causantes de numerosas enfermedades transmisibles y no transmisibles como la obesidad o el estrés y esto comprende hábitos en consumo de sustancias tóxicas, el tabaquismo, falta de actividad física, las exposiciones a contaminantes, etc y todo ellos afecta a toda persona o comunidad sobre todo en la edad adulta mayor que es la más vulnerable. Según la gerencia asistencia de atención primaria de Madrid (71).

La mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor refieren consumir sus alimentos tres veces al día según lo requerido, alimentos balanceados según la pirámide nutricional como las porciones indicadas en un plato saludable, consumen agua de acuerdo con lo

requerido a su edad que son entre litro y medio a dos litros, así también evitan los productos envasados o enlatados porque piensan que tienen componentes artificiales y les puede afectar en su salud. Pero la minoría de esta población, no consumen tres alimentos al día en algunas ocasiones como tampoco suelen beber agua a menos que se sientan enfermos, también que suelen consumir embutidos durante el desayuno y por último que no comen en horarios estables por su trabajo.

Para el ministerio de salud (MINSA) (72) la alimentación saludable es todo alimento de la pirámide nutricional que proporciona energía y nutrientes que el cuerpo necesita y así tener nuestro cuerpo en funcionamiento, disminuir enfermedades, un sistema inmunológico fortalecido, por ello es importante elegir alimentos naturales, variados y nutritivos evitando alimentos poco nutritivos como los procesados y ultra procesados que deterioran la salud produciendo enfermedades no transmisibles.

La mayoría de la población estudiada realiza actividad física para evitar la vida sedentaria, manteniendo la movilidad musculo esquelético, refiriendo además que realizan este tipo de actividad en el centro del adulto mayor, como gimnasia rítmica y danza lo cual la realizan 3 veces por semana, entre otras actividades de rendimiento físico pero también realizan ejercicios dentro de sus hogares en compañía de sus familia la cual ellos también se motivan en que no se debe llevar un vida sedentaria, las actividades que realizan la complementan con el consumo de agua y una dieta equilibrada. En cuanto la minoría que no suelen realizar actividad física hacen referencia en que no les alcanza el tiempo por lo que deben estar pendientes en los que hacen de su hogar o por que se dedican a otras actividades que no requieren de mucho gasto de energía como manualidad, taller de sirve diálogo, entre otro.

El ministerio de salud (Minsa) (73) recomienda a la población adulta mayor realizar treinta minutos a más de actividad física al menos tres veces por semana permitiendo tener un cuerpo saludable y activo para evitar el sobrepeso y obesidad por el sedentarismo que son factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, pero también mejora la depresión y ansiedad por lo tanto mejora la autoestima y el rendimiento intelectual.

La mayoría de los usuarios del centro del adulto mayor tienen un mejor manejo del estrés durante su vida, tratan de evitar la preocupación, expresan sus sentimientos pero con la persona en la que más confianza tiene ya sea un familiar, amigo o terapeuta lo cual les ayuda a afrontar la situación o en la búsqueda de soluciones a cualquier problema que se puede desarrollar en cualquier momento, además que realizan terapia de relajación para

mantener el control de sus emociones y no reaccionar de manera explosiva que puede dañar su salud mental manteniendo vida más saludable. En cuanto a la menor parte de la población en estudio se les dificulta la toma de decisión para mantener un problema bajo control y no poder solucionar rápidamente el problema que enfrenta, generándoles a un estrés continuo, pero tratan de mejorar con métodos de relajación que les es agradable para ellos.

El estrés es el estado de una preocupación que se genera mediante una situación difícil, pero encontramos ciertos grados de estrés por que se da de manera natural debido a una amenaza o a otros estímulos, pero cuando es más constante suelen afectar el estado de salud es por ello que se debe aprender a manejar el estrés manejando una serie de actividades de manera diaria, como tareas cotidianas, realizar ejercicios u otras actividades de ocio, también mantener un descanso adecuado que son ocho horas, así mismo tener buena comunicación con los demás sea familia y amigos ya que se podría sentir más animado y con menos estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (74).

En los resultados la mayoría de los usuarios tienen buenas relaciones interpersonales, que les ayuda a tener un estilo de vida social saludable, además que al pertenecer al círculo del adulto mayor pueden interactuar con los demás usuarios de su mismo círculo o de otros lugares cuando se realizan eventos importantes, en cuanto a la relación con su familia es saludable pero no suelen confiar en algunos miembros de su círculo familiar pero suelen pasar buenos momentos con ellos, además si se están en una situación difícil reciben apoyo de los demás ya sea por parte de sus familiares o de sus amistades. La menor parte de los usuarios no suelen socializar o interactuar con los demás refiriendo que es parte de ellos ser así o les dificulta expresar sus emociones, como también no suelen interactuar con su familia porque algunos miembros de su familia los excluyen en algún evento social.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (75) establecer relaciones interpersonales tiene que tener como base el respeto, la igualdad y la autenticidad de las personas, así también identificar si la relación interpersonal que se tiene con una persona es fuente de bienestar o malestar para poder relacionarse sanamente ya que se confiaría en ella o ella para las situaciones problemáticas, pero a la vez se debe aprender a establecer límites, y así se podrá conservar las relaciones interpersonales significativas pero también ser capaces de terminar con la que nos limitan nuestro crecimiento personal.

En los usuarios del centro del adulto mayor se encontró que la mayoría tienen una buena autorrealización por lo que pudieron lograr sus metas desde su juventud como el de terminar una profesión académica para su crecimiento personal, así mismo el obtener un

seguro apropiado para ellos que les den todos los beneficios requeridos a sus necesidades para cuando llegara su jubilación pueden disfrutar de una vida plena y sentirse satisfechos de las actividades que realizan en su vida diaria. Pero la minoría en ocasiones no se sienten satisfecho con lo que han realizado a lo largo de su vida y suelen pensar que aún falta realizar muchas cosas más.

En la autorrealización para Maslow una pequeña parte de la población satisface los requisitos de la autorrealización o se acercaba a ello, ya que implica los factores personales y un medio cultural de manera favorable, pero así mismo la metapatología hace referencia a problemas de frustración o de insatisfacción de necesidades superiores por lo cual la persona se debe de dar cuenta de que algo no esta bien en su vida para que pueda tomar la vida en sus manos nuevamente y llegar a su autorrealización (76).

Además, en este estudio la mayoría de los usuarios tienen una responsabilidad a su salud por lo que sacan cita a tiempo para acudir a revisión médica rutinaria para saber cómo se encuentran física y biológicamente, pero al margen de eso también hacen uso de su seguro cuando sienten algún malestar para evitar automedicarse, en cuanto a los usuarios que tiene alguna morbilidad tienen la facilidad de adquirir sus medicamentos a tiempo para la continuación de su tratamiento y como se visualizó actualmente los adultos mayores fueron el primer grupo en recibir la vacunación contra la covid-19; además seguir siempre las recomendaciones preventivas por parte del personal de salud como también evitan consumir sustancias nocivas que pueden perjudicar su salud.

Para la organización panamericana de la salud (OPS) (77) la salud es un privilegio y no es una mercancía, es decir un derecho fundamental por lo que respecta a la responsabilidad de la salud se afirma un compromiso para la atención primaria de la salud que aboga a un acceso universal a la salud con servicios integrales y garantizar una buena calidad que no solo se enfoque en la curación sino también en la prevención de enfermedad, además de implicar en eliminar las barreras de acceso a la salud.

Para Nola Pender en su modelo el estilo de vida promotora de salud se base en el conjunto de conductas o hábitos que se relacionan con la salud que es todo lo que puede proveer bienestar y desarrollo personal. Por lo que esas conductas o hábitos son conducidas de generación en generación mediante el núcleo familia originándose mediante la percepción de la salud y situaciones cotidianas las cuales se ve reflejado en diversas dimensiones de estilo de vida como responsabilidad en la salud, nutrición, actividad física, relaciones interpersonales, estrés, y mediante a estas dimensiones se podrán considerar si se realizan

prácticas saludables o no de los estilos de vida y así mejor para tener un óptimo bienestar en la salud. (78).

Así mismo, Pender en la prevención propone que el modelo de promoción de la salud expone aspecto que intervienen en la modificación para la conducta del ser humano en promover su salud, lo cual elabora un cuestionario de perfil de estilo de vida, pero también las intervenciones de enfermería que se realizan en los centros de salud se relaciona en modificar los estilos de vida, a través de la educación en la salud, mediante técnicas participativas que conduzcan a la toma de conciencia sobre la magnitud que puede generar el no llevar un estilo de vida saludable y los beneficios que se pueden generar en intervenir en los factores modificables, por ello la enfermera desde un concepto de autoeficacia logra una modificación de las conductas de riesgo y promocionar un estilo de vida saludable que es beneficiosa para la salud (79).

En cuanto a los estudios encontrados se asemeja a la investigación de Olivas Alvares, A (80) “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud Chilca 2021”. Tuvo como resultado que el 89,17% (107) tienen un estilo de vida saludable mientras que el 10,83% (13) no tienen un estilo de vida saludable.

Así también se diferencia a la investigación de Vera Loayza G. (81) “estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores de la urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020. Donde se observó que el 65,83% (79) tuvieron estilos de vida no saludable y que el 34,17% (41) tuvieron estilos de vida saludable.

De acuerdo con los estudios encontrados y comparando con los resultados obtenidos se observó que la mayoría de los usuarios tienen un estilo de vida saludable y en cuanto a la minoría de la población tiene estilo de vida no saludable. Debido a que la mayoría son responsable en mantener su salud adecuadamente y según el diagnóstico de salud que tienen algunos y esto es en tener buenos hábitos saludables, estar con buen ánimo ya que mantienen buenas relaciones con sus amistades y familiares por los talleres a los que asisten como también en algunos eventos que se realizan en el centro del adulto mayor lo cual se requiere del apoyo familiar, pero la minoría de esta población estudiada tiene dificultades con alguna de las dimensiones siendo esto perjudicial para su salud y la dificultad de mantener un envejecimiento activo.

Para El Ministerio de Salud (Minsa) (82) el llevar un estilo de vida y hábitos saludables es de constancia y disciplina en las rutinas que nos ayudaran a mejorar nuestra salud, lo cual encontramos la alimentación que es de importancia consumir todos los alimentos de los

grupos alimenticios, incluyendo a diario gran cantidad de frutas y verduras para tener un funcionamiento adecuado del sistema inmunológico, a esto se suma la actividad física que es recomendable realizar entre 30 a 150 minutos y varias ejercicios de moderadas a intensas, y así mismo mantenernos bien hidratados y consumir la cantidad adecuada de agua la cual está establecido en 2 litros, también se debe cuidar la salud mental en mantener buenas relaciones saludables con familiares o amigos expresándonos tal y como somos y mantener un buen descanso ya que es recomendable en dormir alrededor de 7 y 8 horas para evitar el estrés y prevenir enfermedades no transmisibles. Y con estos hábitos se podrá llegar a tener un estilo de vida saludable mejorando el estado de salud del adulto mayor.

Concluyendo que los resultados en los estilos de vida de los usuarios del centro del adulto mayor, la mayoría su alimentación es buena consumiendo las porciones requeridas a sus necesidades manteniendo hábitos más saludables, tener actividad física para mantenerse siempre en movimiento ya que estos les beneficia en ser más activos y tener relaciones interpersonales más saludables y evitando el estrés. Cabe mencionar que la menor parte de esta población estudiada no tiene un estilo de vida saludable porque no suelen llevar una alimentación saludable o no suelen realizar actividad física por lo que puede perjudicar su salud por no llevar un estilo de vida saludable. Por lo que es necesario plantear más actividades de programas educativos con respecto a tener una alimentación saludable, actividades físicas, entre otros temas para mejorar su salud de acuerdo con su edad, además de motivar en pasar controles médicos necesarios y evitar la automedicación. Ya que tener un estilo de vida saludable permitirá mejorar o mantener su salud física y mental del sentirse bien consigo mismo en esta edad tan avanzada.

### **Tabla 3**

Del 100% (70) de los usuarios del centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir - Trujillo; el 81% (57) tienen acciones adecuadas de promoción y prevención de la salud con un estilo de vida saludable mientras que el 10% (7) sus acciones son adecuadas, pero con un estilo de vida no saludable. El 6% (4) tienen acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud con un estilo de vida saludable, mientras que el 3% (2) tienen acciones inadecuadas con un estilo de vida no saludable. En esta tabla se dio a conocer la asociación entre la promoción y prevención de la salud con el estilo de vida, que al analizar la relación con el Chi cuadrado se reportó que  $\chi^2 = 2.46$  y  $p = 3,84 > 0,05$ , existiendo relación entre ambas variables.

Los resultados de asociación entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del centro del adulto mayor, existe relación, ya que los adultos mayores manifestaron que a pesar de que asisten a las sesiones educativas de temas referenciales a estilos de vida saludable como alimentación saludable, actividad física, entre otros, les cuesta ponerlo en práctica en su vida diaria, aumentando el riesgo de empeorar su salud, así mismo, manifiestan que los centros de salud a los que asisten y la municipalidad son muy pocas las ocasiones que realizan sesiones educativas en su comunidad, por lo que es muy importante informar sobre temas referidos a su salud en mantener un estilo de vida saludable. Pero una parte de la población en estudio a pesar de informarse de temas relacionados a los estilos de vida por cualquier medio de comunicación no lo toman en cuenta es por ellos que aumenta el riesgo de contraer una enfermedad no transmisible.

Ahora bien, para formar un estilo de vida saludable según la teoría que estableció Nola Pender existe una serie de dimensiones para mantener un estilo de vida saludable las cuales son: la responsabilidad en la salud, haciendo referencia que la persona tiene un nivel de compromiso de adquirir información en la mejora de su estado de salud; la participación en actividades que fomentan la salud, ayuda a estimular en la búsqueda y reconocimiento de soluciones rápidas en la población adulta mayor; el consumo de sustancias nocivas, donde lo más destacado es el cigarro, alcohol y el consumo de medicamentos inapropiadamente que empeoran las patologías que manifiesta el adulto mayor, la cual al tener en cuenta estas dimensiones poder garantizar que se contribuye en prevenir el advenimiento de patología o discapacidades de una manera eficaz y oportuna en el adulto mayor (83).

Además, algunos de los usuarios refirieron no tener la economía suficiente y por la falta de tiempo no realizar ciertos hábitos saludables para mejorar su salud ya que algunos viven solos, no tienen apoyo de sus familiares por lo que tienen que buscar la manera de que su pensión de jubilación de ellos mismos o el dinero de su trabajo alcance en su canasta familiar diaria para tratar de mantener un estilo de vida saludable.

Por lo que la prevención y promoción de la salud son muy importantes sobre todo para las personas adultas mayores que enfrentan muchos riesgos, por lo que los adultos mayores deben participar en su cuidado de su salud, lo cual deben comenzar con hábitos saludables y así puedan prevenir enfermedades, retrasar algunas complicaciones y evitar los riesgos, por que la salud del adulto mayor es un derecho para enfrentar la vida diaria con mayor calidad (84).

Y los estilos de vida es la elección consciente de hábitos saludables del adulto mayor lo cual se adquieren con el paso del tiempo para así disminuir el riesgo de enfermedades y

la muerte. Pues los hábitos saludables resaltan mucho en mantener un estilo de vida saludable ya que se basa en las condiciones en que vivimos y factores individuales que tenemos (85).

Así también la mayoría de los adultos mayores refieren conocer medidas de estilo de vida saludable para sentirse bien y mejorar su salud en prevenir las enfermedades que son causada por un hábito poco saludable por ello el promocionar hábitos saludables permitirá que el adulto mayor tenga un mejor bienestar y un envejecimiento activo adecuado. Asimismo, tener mayor interacción con la comunidad para compartir conocimientos en mejorar el aspecto comunitario y familiar, seguir manteniendo medidas preventivas – promociones en su vida diaria para un estilo de vida saludable.

Al existir relación entre ambas variables Nola pender en su modelo plantea que la persona realice actividades en la que conserve su bienestar y prevenir enfermedades, logrando que la población adulta mayor se concientice en llevar un estilo de vida saludable que les evite contraer cualquier tipo de enfermedad, garantizando así su bienestar. Por lo que Pender ve la importancia de promover un estado de salud óptimo mediante las acciones preventivas y generar un estilo de vida saludable (86).

De acuerdo con el estudio se encontró que se asemeja con la investigación de Medina Tito, R (68) “Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven “La Unión” Sector 25\_Chimbote, 2019”. En sus resultados de chi cuadrado entre prevención y promoción de la salud y estilo de vida dieron como resultado  $\chi^2 = 14,86$  y  $p\text{-valor} = 0,0001$ , siendo el valor ( $p < 0,05$ ), lo cual existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Por lo que los usuarios del centro del adulto mayor asisten a sus talleres y cuando se realizan sesiones educativas de temas de su interés, para que sigan aprendiendo a llevar un estilo de vida saludable y así prevenir o no sufrir enfermedades no transmisibles. Así mismo algunos de los usuarios que a pesar de que educan de los temas no suelen tomarle mucha importancia por lo que su estilo de vida no es saludable perjudicando su salud y aumentando el riesgo de tener una enfermedad no transmisible.

En conclusión, a los resultados en que ambas variables se relacionan, es decir que en las acciones de prevención y promoción de la salud ayudara al adulto mayor a tener o mejorar un estilo de vida saludable. Por lo que se debe implementar siempre sesiones educativas con la ayuda del personal de salud para que los adultos mayores sigan manteniendo buenos

hábitos saludable y puedan estar protegidos ante cualquier enfermedad no transmisibles, además de mantener una vida mas activa.

## V. CONCLUSIONES

- En este trabajo se identificó las acciones de promoción y prevención de salud de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Por lo que la mayoría tienen acciones de adecuada de promoción y prevención de la salud y la minoría tiene acciones inadecuadas de prevención y promoción de la salud. Porque se logró identificar las acciones de prevención y promoción de la salud de cada uno de los usuarios con el método de la entrevista y el cuestionario que a pesar de la dificultad para la entrevista se pudo desarrollar con éxito. Respecto a los resultados obtenidos algunos usuarios no suelen asistir a sus actividades que se desarrollan en el centro del adulto mayor, por lo que será necesario hablar con la autoridad a cargo en fomentar de manera didáctica las actividades programadas para lograr la asistencia de los usuarios.
- En este trabajo se identificó los estilos de vida de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. La mayoría tienen estilos de vida saludable y la minoría tiene estilo de vida no saludable. Lo que me ayudó a identificar los estilos de vida fue obtener los resultados de los cuestionarios, lo que si fue un poco difícil era el conteo de estos mismos ya que cada variable tenía varios ítems. Respecto a los resultados de los estilos de vida junto con las autoridades se debería realizar seguimientos de los usuarios que tiene alguna deficiencia de las necesidades requeridas y así poder brindarles apoyo necesario para que obtenga un mejor estilo de vida.
- En este trabajo se estableció la asociación que existe entre la prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023. Al realizar la prueba de Chi cuadrado entre prevención y promoción de la salud con el estilo de vida se encontró que existe relación entre ambas variables. Lo que más ayudó a la asociación del chi cuadrado fue la obtención de resultados de cada variable de la investigación, pero lo más difícil fue armar la tabla de doble entrada para obtener el chi cuadrado. Respecto a los resultados junto con la autoridad a cargo se debe difundir las actividades a cada familia de los usuarios para que integren su participación porque con su apoyo el adulto mayor podrá tener una mejor calidad de vida.

## VI. RECOMENDACIONES

- Presentar los resultados de la investigación a las autoridades del Centro del Adulto Mayor para motivar a los usuarios a la participación de las actividades recreativas ayudándoles a mantener sus habilidades activas obteniendo un envejecimiento activo.
- Se recomienda a las autoridades a cargo del centro del adulto mayor planificar con el centro de salud más cercano campañas de promoción y prevención de la salud con la finalidad de que los usuarios tomen conciencia en mejorar su salud.
- Seguir promocionando los estilos de vida a través de sesiones educativas a los usuarios del centro del adulto mayor con ayuda del personal de salud de enfermería de los centros de salud mas cercanos.
- Difundir los resultados obtenidos para que continúen la realización de estudios en el área de salud del adulto mayor, con la finalidad de ampliar los conocimientos en promover la calidad de vida en la etapa adulta mayor y así reducir los factores de riesgos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de la Naciones Unidas. Conoce las diez principales amenazas contra la salud mundial. [internet]. 2019. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/01/1449582>
2. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. [internet]. 2021. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
3. Banco mundial. Salud Panorama general. [internet]. 2021. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/topic/health/overview>
4. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019 – 2023. [internet]. 2019. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
5. Ministerio de Sanidad. Las seis mayores amenazas a la salud en el 2023. [internet]. Médicos del mundo. España 2023. [citado el 18 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.medicosdelmundo.org/actualidad-y-publicaciones/noticias/las-seis-mayores-amenazas-la-salud-en-2023>
6. Herrera C, Veillard J, et al. Cinco prioridades para construir sistemas de salud universal y resilientes [internet]. 2023. [consultado 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/cinco-prioridades-para-construir-sistemas-de-salud-universales-y-resilientes>
7. Arenas A. Las debilidades estructurales de los sistemas de salud de América Latina a la luz de la pandemia: la urgencia de avanzar hacia sistemas de salud universal, integrales y sostenibles. [internet] 2022. [citado el 18 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/presentacion\\_alberto\\_arenas\\_de\\_mesa.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/presentacion_alberto_arenas_de_mesa.pdf)

8. Instituto Nacional de Estadísticas y Geográfica. Cuenta satélite del sector salud de México 2020. [internet]. México 2021. Comunicado de prensa Núm. 768/21. [consultado 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/saludsat/saludsat.pdf>
9. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019 – 2023. [internet]. 2019. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
10. Secretaria de Salud. Programa sectorial de salud. [internet] 2019 – 2024. México. [consultado en 14 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://saludsinaloa.gob.mx/wp-content/uploads/2019/transparencia/PROGRAM\\_SECTORIAL\\_DE\\_SALUD\\_2019\\_2024.pdf](https://saludsinaloa.gob.mx/wp-content/uploads/2019/transparencia/PROGRAM_SECTORIAL_DE_SALUD_2019_2024.pdf)
11. Secretaria de salud. Lineamientos Generales para la Jornada Nacional de Salud pública. [internet]. 2020. México. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541275/Lineamientos\\_Generales\\_1a\\_Jornada\\_Nacional\\_Salud\\_Publica.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541275/Lineamientos_Generales_1a_Jornada_Nacional_Salud_Publica.pdf)
12. Santander S, et al. Plan nacional de salud integral para personas mayores y su plan de acción 2020 -2030. [internet]. Chile 2021. [consultado el 14 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores\\_v2.pdf](https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores_v2.pdf)
13. Paterno M, et al. Estado de salud y acceso a la atención medica en la argentina urbana. [internet]. Argentin. 2022. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Presemtaciones/2023/Observatorio-Nota-de-Divulgacion-ESTADO-DE%20SALUD-ACCESO-%20ATENCION-MEDICA-6-4.pdf>

14. Ministerio de Salud. La población del país con problemas de salud busca atención. [internet]. 2022. [consultado 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/681217-el-44-1-de-la-poblacion-del-pais-con-algun-problema-de-salud-busco-atencion>
15. Rodríguez Abad Juan. Salud en las regiones: Panorama de del 2023 al 2026. [internet]. 2022. [consultado 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/salud-en-las-regiones-panorama-del-2023-al-2026>
16. Espinoza E, Gil W, Agurto.E. Principales problemas en la gestión de establecimientos de salud en el Perú. [internet]. Cuba. 2020. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Rev. Cub. N° 46 (4), 2146. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n4/e2146/es>
17. Ministerio de Salud. Como empieza el sector salud en 2020: infraestructura y equipamiento. COMEXPERU. [internet]. 2020. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.comexperu.org.pe/public/articulo/como-empieza-el-sector-salud-en-2020-infraestructura-y-equipamiento>
18. Carneiro F. Estilos de vida saludable en la prevención de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. [internet]. Vol. 20, N° 1-2, 2019. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2019/1-2/art-14/>
19. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Guía de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). [internet]. 2020. [consultado 18 de mayo del 2023]. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt>
20. Amaya, A. ¿Cómo afecta nuestro estilo de vida a nuestra salud? Arama Natural Products. [internet]. 2020. [consultado 18 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://aramanatural.es/prevencion-y-defensas/como-afecta-nuestro-estilo-de-vida-a-nuestra-salud/>
21. Al-Maskari F. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: una carga económica para los servicios de salud. [internet]. Crónica ONU. 2022. [consultado el 18 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>

22. Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico. Panorama de Salud 2021. [internet]. Canifarma. 2021. [consultado el 18 de mayo del 2023]. Disponible en:  
<https://www.oecd.org/health/Panorama-de-la-Salud-2021-OCDE.pdf>
23. Organización Panamericana de la Salud. Prevención y control de los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles estado de la aplicación de las medidas más costoeficaces en América Latina. [internet]. 2019. [ citado el 18 de mayo del 2023]. Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50833/9789275320662\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50833/9789275320662_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de los adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [internet]. 2019. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en:  
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecende-obesidad-y-sobrepeso>
25. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 60,8% de la población de 60 y más años presento al menos una comorbilidad en el 2022. [internet] Diario en peruano. 2023.[consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en:  
<http://www.elperuano.pe/noticia/212934-inei-608-de-la-poblacion-de-60-y-mas-anos-de-edad-presento-al-menos-una-comorbilidad-en-el-2022>
26. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta mayor. [internet]. 2021.Peru. [consultado 23 de septiembre del 2021]. Disponible en:  
<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor-oct-nov-dic-2022.pdf>
27. Portocarrero S, Sanchez R, et al. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020. [internet]. INEI La Libertad. 2021. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en:  
[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales\\_en/Endes13/pdf/La%20Libertad.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes13/pdf/La%20Libertad.pdf)

28. Alamo A, Avila M, Góngora C. Principales factores de riesgo en la tercera edad. Su prevención. [internet]. 2021. [consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjYi5za2fb-AhWbK7kGHd9SC14QFnoECD0QAQ&url=https%3A%2F%2Fdigitalnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F7909860.pdf&usg=AOvVaw3ZK58iWgNPrO78152OKSXw>
29. ESSALUD. Centro del Adulto Mayor. [internet]. 2019. [citado el 14 de mayo del 2021]. URL disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/adulto-mayor/>
30. Plasencia N. Relación entre factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor, ex alumnos del colegio David León Contumazá – Cajamarca, 2022. [tesis digital]. Universidad Privada Antenor Orrego. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10533/1/REP\\_NANCY.PLASENCIA\\_FACTORES.SOCIOCULTURALES.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10533/1/REP_NANCY.PLASENCIA_FACTORES.SOCIOCULTURALES.pdf)
31. Cevallos K. Promoción de envejecimiento y estilos de vida saludable dirigido al grupo gerontológico del departamento de acción social del Gad Municipal del Cantón Yantzaza – Zamora 2021. [tesis digital] Escuela Superior Politécnica de Chimborazo – Ecuador. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/18284>
32. Gutierrez L, Rojas E. Programa para la promoción de la salud del adulto mayor en las comunas 5-6 del Municipio de Villavicencio. [tesis digital]. Universidad de los Llanos – Colombia. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/625/RUNILLANOS%20ENF%200806%20PROGRAMA%20PARA%20LA%20PROMOCI%20D3N%20DE%20LA%20SALUD%20DEL%20ADULTO%20MAYOR%20EN%20LAS%20COMUNAS%205-6%20DEL%20MUNICIPIO%20DE%20VILLAVICENCIO?sequence=1>

33. Galindo E. Marca y equilibrio del adulto mayor y su estilo de vida 2021. [tesis de maestría]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla – México. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/16034/2021\\_1215203958-5971-T.pdf?sequence=1](https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/16034/2021_1215203958-5971-T.pdf?sequence=1)
34. Domínguez M. Estilos de vida y estado nutricional del Adulto mayor en el Albergue Casa de Todos – Palomino 2022. [tesis digital]Universidad Privada Norbert Wiener – Lima. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6515/T061\\_4146\\_3807\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6515/T061_4146_3807_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
35. Zurita C. promoción de estilos de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Las Mercedes I Etapa – Castilla – Piura, 2020. [tesis digital]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28806/ESTILO\\_VIDA\\_ZURITA\\_NEIRA\\_CYNTIA.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28806/ESTILO_VIDA_ZURITA_NEIRA_CYNTIA.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
36. Cotrina L, Quio A. Estilo de vida de los adultos mayores que acuden al centro de salud San Fernando Pucallpa – 2020. [tesis digital]. Universidad Nacional de Ucayali. [consultado 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4682/UNU\\_ENFERMERIA\\_2020\\_T\\_LEYDY-COTRINA\\_ANNY-QUIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4682/UNU_ENFERMERIA_2020_T_LEYDY-COTRINA_ANNY-QUIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Cabrera E, Camacho P. Estilo de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de salud Liberación Social. 2019. [tesis digital]. Universidad Nacional de Trujillo. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15930/1912.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Capristan L, Plasencia A. Efecto de un taller educativo sobre estilos de vida en adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil El Milagro, Trujillo 2019. [tesis digital]. Universidad Cesar Vallejo. [consultado el 19 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34603/capristan\\_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34603/capristan_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

39. Tamshiro K. Abandono familiar y estilos de vida de los adultos mayores del distrito de Cachicadan, Santiago de Chuco, 2021. [tesis digital]. Universidad Nacional de Trujillo. [consultado del 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16965/TAMASHIRO%20CENAS%20-%20TS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Cajal Flores A. Nola Pender: Biografía y teoría de la promoción de la salud. [internet]. Lieder.2021. [citado 19 de mayo del 2023]. disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
41. Diaz Sánchez R, Arias Torres D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender [internet]. 2021 [citado 19 de mayo del 2023]. disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf)
42. Nola Pender: Gutiérrez L, Álvarez C, Malqui E. Conductas promotoras de la salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. 2018 [tesis digital]. Lima. 2018. [citado 19 de mayo del 2023]. disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Renzo E. Nola pender, modelo de promoción de la salud: metaparadigmas y planteamientos teóricos. [internet]. 2021. [citado 19 de mayo del 2023]. URL disponible en: <https://www.mindomo.com/es/mindmap/nola-pendermodelo-de-promocion-de-la-salud-metaparadigmasy-planteamientos-teoricos-029c4fa766e646d1b3a5ee7d3bfd2be0>
44. Maldonado Muñoz G. Efecto del cuidado profesional de enfermería en el estilo de vida del adulto mayor que vive con diabetes. [internet]. Universidad Autónoma del Estado de México 2018 [citado 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/99141/TESIS%20DOCTORADO%20GMM.%20DICIEMBRE%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Cartolin E, Flores A, Rivera H, Salinas J, Trigoso G. Teorías de Nola Pender. [internet]. Universidad Cesar Vallejo. 2018. [citado 19 de mayo del 2023]. disponible en: <https://www.calameo.com/read/0041693178945ca747ad2>

46. Universidad de Sevilla. Determinantes de salud. Modelos y teorías del cambio de conductas de salud. [internet]. 2018. [citado 19 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
47. Pérez J, Gardey A. Prevención de la salud. [internet]. Definición. 2020. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: [https://definicion.de/prevencion-de-la-salud/#google\\_vignette](https://definicion.de/prevencion-de-la-salud/#google_vignette)
48. Hernández J, Jaramillo L, Villegas J. et al. La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. [internet]. Archivos de medicina. Colombia. Vol. 20, N° 2 pg. 490 – 504. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>
49. Del Águila R. Estilos de vida saludable. [internet]. Doktuz. 2020. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
50. Ortega C. ¿Qué es un estudio transversal? [internet] QuestionPro. 2021. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
51. Rus E. Investigación cuantitativa. [internet]. Economipedia. 2021.[consultado 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-cuantitativa.html>
52. Velázquez A. Investigación no experimental: que es, características, ventajas y ejemplos. [internet]. QuestionPro. 2021. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/>
53. Parul S. Importancia de la prevención y promoción de la salud. [internet] Webmedy. 2022 [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://webmedy.com/blog/es/importance-of-health-prevention-and-promotion/>
54. Cortecero D. Diferencia entre estilo de vida y calidad de vida. [internet]. Cultivarsalud. 2021. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.cultivarsalud.com/vida-y-hogar-eco/diferencias-entre-estilo-de-vida-y-calidad-de-vida/>

55. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Reglamento de integridad científica en la investigación. [En línea] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. [ Consultado el 25 de mayo del 2023]. Disponible desde el Url: <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>
56. Ministerio de salud. Normas Técnico-Administrativas del programa de salud de adulto y adulto mayor. [internet]. 2018 Panamá. [consultado 21 de julio del 2023]. Disponible en: [https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/programas/programas\\_de\\_salud\\_de\\_adulto\\_y\\_adulto\\_mayor\\_resolucion\\_1.pdf](https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/programas/programas_de_salud_de_adulto_y_adulto_mayor_resolucion_1.pdf)
57. Ministerio de Salud. Alimentación y nutrición de la población, en el curso de vida. [internet]. 2019 Perú. [consultado en 21 de julio del 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3877.pdf>
58. Secretaria de salud. La higiene también es salud. [internet]. 2021 México. [consultado el 21 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es>
59. Centro de Información y Educación para la prevención del Abuso de Drogas (CEDRO). Habilidades para la vida [internet]. 2019. Finlandia. [consultado el 21 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavida/manualdeconceptos16agosto.pdf>
60. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [internet]. 2022. [consultado el 21 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
61. Organización Mundial de la Salud. Salud Sexual. [internet]. 2020. [consultado el 21 de julio del 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)
62. Organización Mundial de la Salud. Salud Bucal. [internet]. 2021. [consultado el 21 de julio del 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab_1)

63. Organización Mundial de la Salud. Que es la salud mental según la oms. [internet]. 2022. National Geographic. [consultado 21 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>
64. Organización Panamericana de la Salud. Estado de la seguridad vial en la región de las Américas. [internet]. 2019. [consultado el 21 de julio 2023]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51100/9789275320877\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51100/9789275320877_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
65. Herrera A, Machado P, et all. El profesional de enfermería en la promoción de la salud en el segundo nivel de atención, teoría de Nola Pender. [internet]. REE volumen 16(1) Riobamba. 2022. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjh79jW5KWAxVmI7kGHeZ8AKQQFnoECDYQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8421680.pdf&usq=AOvVaw0BLYi77xFMeLMqs8g-xWuE&opi=89978449>
66. Lima Ticona M. estilo de vida saludable en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Tupac Amaru de Coasa enero – abril, 2020 [internet]. universidad privada san Carlos puno. [consultado el 30 de julio del 2023]. [http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./280/Melesio\\_LIMA\\_TICONA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./280/Melesio_LIMA_TICONA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
67. Ruiz Rodríguez H. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Al Perú, Chimbote\_2019. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28944/ESTILO\\_VIDA\\_RUIZ\\_RODRIGUEZ\\_HENRY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28944/ESTILO_VIDA_RUIZ_RODRIGUEZ_HENRY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

68. Medina Tito R. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida y apoyo social del adulto. Pueblo Joven” La Unión” Sector 25\_Chimbote, 2019. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO\\_PREVENCION\\_MEDINA\\_TITO\\_RUTH\\_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/21209/ADULTO_PREVENCION_MEDINA_TITO_RUTH_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
69. Instituto Nacional de Salud Pública. promoción de la Salud. [internet]. 2021. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en:  
[https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS\\_Promocion\\_Salud.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CISS_Promocion_Salud.pdf)
70. Organización Mundial de la Salud. Cambios en el estilo de vida y conceptos según OMS. [internet]. 2021. By Roll`eat. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en:  
<https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
71. \_Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilo de Vida. [internet]. 2020. Madrid. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en:  
<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
72. Ministerio de Salud. Que es la alimentación saludable expertos del Minsa explican su importancia. [internet]. 2022. Andina agencia de noticias. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en:  
<https://andina.pe/agencia/noticia-que-es-alimentacion-saludable-expertos-del-minsa-explican-su-importancia-913916.aspx>
73. Ministerio de salud. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. [internet]. 2021. Perú. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en:  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
74. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [internet]. 2023. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

75. Organización Mundial de la Salud. Relaciones interpersonales. [internet]. 2022. Habilidades para la vida. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en: <https://habilidadesparalavida.net/relaciones-interpersonales.php>
76. Arbocco M. Maslow y la autorrealización. [internet]. 2019. Editora Perú Fondo editorial. [consultado el 23 de julio de 2023]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/75298-maslow-y-la-autorrealizacion>
77. Organización Panamericana de la Salud. La salud es un derecho de las personas y una responsabilidad de los estados, afirmo la directora de la OPS. [internet]. 2018. [consultado el 24 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/29-10-2018-salud-es-derecho-personas-responsabilidad-estados-afirmo-directora-ops>
78. Trejo García C y colaboradores. Nivel de estilos de vida de los alumnos universitarios de la escuela superior de tlhuelilpan. Nola Pender estilo de vida promotor de salud. [internet]. 2018. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. [consultado el 24 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlhuelilpan/n7/p4.html>
79. Puican Liza M. estilo de vida en pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el centro de salud de surco, 2019. [internet]. Universidad Norbert Wiener. [consultado el 30 de julio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3175/TESIS%20Puican%20Maria.pdf?sequence=1>
80. Olivas Alvarez A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud Chilca 2021. [internet] tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Peruana del Centro. Escuela académico profesional de enfermería. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14127/283/TESIS%20-%20AGUSTIN%20BENIGNO%20OLIVAS%20ALVAREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

81. Vera Loayza G. Estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos mayores de la urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020. [internet]. tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela profesional de enfermería. [consultado el 23 de julio del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19156/ADULTOS\\_MAYORES\\_VERA\\_%20LOAYZA\\_%20GEORGIBELT\\_%20RENE%c3%89%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19156/ADULTOS_MAYORES_VERA_%20LOAYZA_%20GEORGIBELT_%20RENE%c3%89%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
82. Ministerio de Salud. Hábitos Saludables. [internet]. 2023. Diario el peruano. [consultado el 24 de julio de 2023]. Disponible en:  
<http://www.elperuano.pe/noticia/201235-habitos-saludables>
83. Matta Ayala M, Santiesteban Moran G. estilos de vida saludable en adultos mayores con hipertensión en La Asociación Santa Rosa – Los Olivos – Lima, 2021. [internet]. Universidad Cesar Vallejo. [consultado el 30 de julio del 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91427/Matta\\_AMG-Santiesteban\\_MG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91427/Matta_AMG-Santiesteban_MG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
84. Instituto Mexicano del Seguro Social. promoción de la salud. [internet]. 2019 México. [consultado el 24 de julio de 2023]. Disponible en:  
[https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adultos\\_mayores/Guia\\_adultosmay\\_promocion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf)
85. Organización Mundial de la Salud. Siete hábitos saludables que la OMS recomienda que incorpore a tu vida. [internet]. 2021. Vitónica. [consultado el 24 de julio de 2023]. Disponible en:  
<https://www.vitonica.com/wellness/siete-habitos-saludables-que-oms-recomienda-que-incorpores-a-tu-vida>
86. Julcamoro Acevedo. Estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería. [internet]. 2018. Universidad Nacional Federico Villareal. [consultado el 25 de julio de 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### Anexo 01 Matriz de consistencia

**Título:** Acciones de Prevención y promoción de la salud asociado a los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023?	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.</li> <li>• Identificar los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.</li> <li>• Establecer la relación que existe entre las acciones de prevención y promoción de la</li> </ul>	<p>No existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor – EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.</p> <p>Existe asociación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor – EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Acciones de prevención y promoción de la salud</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Adecuada</p> <p>Inadecuadas</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Estilos de vida</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Estilos de vida saludable</p> <p>Estilos de vida no saludable</p>	<p><b>Tipo de Inv:</b> Es de tipo cuantitativo</p> <p><b>Nivel de Inv:</b> Es correlacional de corte transversal</p> <p><b>Diseño de Inv:</b> Es no experimental</p> <p><b>Población muestral:</b> 70 usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo</p> <p><b>Técnica:</b> entrevista y observación</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud</li> <li>• Cuestionario de estilos de vida</li> </ul>

	salud con los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023.			
--	---	--	--	--

**Anexo 2 Instrumentos de recolección de información**

**CUESTIONARIO 1**

**“ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN”**

**Autora:** María Adriana Vilchez Reyes

**Nombre:** .....

Se agradece con anticipación la atención prestada

Marque la calificación de acuerdo con las acciones de prevención y promoción

N°	Comportamientos del usuario	CALIFICACION			
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>EJES TEMÁTICOS</b>					
<b>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</b>					
01	¿Se ha elaborado un plan de trabajo para promocionar una alimentación saludable en su comunidad?				
02	¿Participan las autoridades locales en el desarrollo de medidas de promoción para una alimentación saludable en su comunidad?				
03	¿ofrecen en su comunidad alimentos y bebidas saludables? (no refrescos azucarados, comida rápida, dulces o alcohol)				
04	¿Se provee y promueve la elección de alimentos y bebidas saludables? (precios menores, muestras gratis, etc.)				
05	¿Se provee agua potable en su comunidad?				
06	¿En los últimos 30 días con qué frecuencia se lavó las manos antes de comer?				
07	¿En los últimos 30 días comió habitualmente frutas?				
08	¿En los últimos 30 días comió habitualmente verduras?				
<b>HIGIENE</b>					
09	¿Se lava las manos antes de preparar y consumir los alimentos?				
10	¿Se realiza el Baño corporal diariamente?				
11	¿Se realiza el lavado de los dientes 3 veces al día?				
12	¿Mantiene limpia y en orden su ropa?				
13	¿Mantiene limpio la cocina y sus utensilios?				
14	¿Mantiene en orden y limpia la vivienda?				
15	¿Mantiene Limpio su baño o letrina?				
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA</b>					
16	¿Sabe escuchar a los demás y se comunica abiertamente con él o ella?				
17	¿Apoya a las personas que necesitan de su ayuda?				
18	¿Enfrenta los problemas dando solución?				
19	¿Incentiva la participación y el trabajo en equipo?				
20	¿Estimula las decisiones de grupo?				
21	¿Demuestra capacidad de autocrítica?				
22	¿Es expresiva, espontánea y segura?				

23	¿Participa activamente de eventos sociales?				
24	¿Defiende sus propios derechos?				
25	¿Ha presentado o presenta temores en su comportamiento?				
26	¿Su comportamiento es respetado por los demás?				
27	¿Se comunica fácilmente con toda clase de personas?				
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>					
28	¿Realiza 30 minutos diarios de actividad física o practicas algún tipo de deporte?				
29	¿Realiza ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana?				
30	¿Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento?				
31	¿Toma una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua)?				
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b>					
32	¿Al tener relaciones sexuales usted se protege?				
33	¿Se informa de los métodos anticonceptivos?				
34	¿Se realiza exámenes médicos?				
<b>SALUD BUCAL</b>					
35	¿Usa a diario un enjuague bucal con flúor?				
36	¿Regularmente se realiza exámenes odontológicos?				
37	¿Consumo bebidas como gaseosas, los jugos artificiales y bebidas energéticas?				
38	¿Consumo de tabaco y el alcohol?				
<b>SALUD MENTAL Y CULTURA DE PAZ</b>					
39	¿En general está satisfecho con usted mismo/a?				
40	¿Usted piensa que no sirve absolutamente para nada?				
41	¿Puede hacer las cosas bien como la mayoría de las personas?				
42	¿Cree que tiene muchos motivos para sentirse orgulloso/a?				
43	¿Siente que es una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás?				
44	¿Tiende usted a pensar que su vida es un fracaso?				
45	¿Tiene una actitud positiva hacia mí mismo/a?				
<b>SEGURIDAD VIAL Y CULTURA DE TRÁNSITO</b>					
46	¿Cuándo maneja usa el cinturón de seguridad?				
47	¿Cruza por las líneas peatonales o esquina, de acuerdo a las señales del semáforo?				
48	¿Utiliza el celular al conducir o al cruzar la calle?				
49	¿Usted cruza la calle con cuidado?				
50	¿Si maneja bicicleta, triciclo u moto usa casco?				
51	¿Usted camina por las veredas en vez de la pista?				
52	¿Usted solo cruza la pista cuando el semáforo está en color verde?				
53	¿Usted evita salir a la calle si se encuentra en estado de embriaguez?				

## CUESTIONARIO 2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

**AUTOR:** Walker, Sechrist, Pender Modificado Por: Díaz R., Reyna E.,

Delgado R. (2008)

No.	Ítems	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 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>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo de 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 saludables.

### **Anexo 03 Validez del instrumento**

#### **Cuestionario de acciones de prevención y promoción de la salud.**

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

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

Dónde:

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

$l$  : Es la calificación más baja posible.

$k$  : Es el rango de los valores posibles.

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

#### **Cuestionario de estilo de vida**

El Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II; Walker & Hill-Polerecky, 1996), en la versión en español con una muestra de estudiantes (Hulme et al., 2003), está compuesto por 52 ítems y 6 subescalas y utiliza un formato de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (de 1 = nunca a 4 = rutinariamente). Los factores que componen la escala de este estudio son: F1: Actividad física: de 8 ítems ( $\alpha = 0.81$ ; e. g., “4.- Sigo un programa de ejercicios planificados”); F2: Crecimiento espiritual de 9 ítems ( $\alpha = 0.77$ ; e. g., “12.- Creo que mi vida tiene propósito”); F3: Manejo del estrés de 8 ítems ( $\alpha = 0.59$ ; e. g. “17.- Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”); F4: Nutrición de 9 ítems ( $\alpha = 0.64$ ; e. g., “20.- Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”); F5: Relaciones interpersonales de 9 ítems ( $\alpha = 0.77$ ; e. g., “25.- Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros” y F6: Responsabilidad hacia la salud, compuesto por 9 ítems ( $\alpha = 0.74$ ; e. g., “21.- Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud”).

En la presente escala, el AFE se obtuvo empleando el método de extracción Promin (Lorenzo-Seva, 1999). Se usó el programa FACTOR 7.2 (Ferrando, 2005 y Lorenzo-Seva & Ferrando, 2006), dado que permite realizar el análisis utilizando matrices de correlación policóricas, que son más apropiadas cuando los ítems presentan un formato de respuesta tipo

Likert (Muthen & Kaplan, 1992). Además, proporciona la posibilidad de decidir el número de factores que se deben retener a partir del análisis paralelo (Timmerman & Lorenzo-Seva, 2011). Los análisis relativos a la fiabilidad de las subescalas y a las correlaciones de los indicios de validez de la escala HPLP-II, a partir de las correlaciones de Pearson, se realizaron con el programa SPSS 20.0.

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

## **Anexo 04 Confiabilidad del instrumento**

### **Cuestionario acciones de prevención y promoción de la salud**

#### Confiabilidad Inter evaluador

Se evaluó aplicando el cuestionario a la misma persona por dos entrevistadores diferentes en un mismo día, Se realizo a un mínimo de 15 personas. A través del Coeficiente de Kappa se estudia el porcentaje de concordancia entre los entrevistadores, un valor a partir de 0,8 se considera muy bueno.

### **Cuestionario de estilos de vida**

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

## Anexo 05 Formato de Consentimiento informado



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS

(CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: ACCIONES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ASOCIADA A LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD - EL PORVENIR - TRUJILLO, 2023 y es dirigido por Abanto Castillo Yoimeri Vanessa, investigadora de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la asociación entre las acciones de prevención y promoción de la salud y los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de cel: 913983562. Si desea, también podrá escribir al correo [vc791457@gmail.com](mailto:vc791457@gmail.com) para recibir más información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

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

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

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

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

Firma del investigador (o encargado de recoger información): \_\_\_\_\_

## Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE – SEDE TRUJILLO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LAS SALUD

SOLICITO PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A.

**Lic. Haydee Custodio López**  
**Jefa de la unidad de prestaciones sociales - EsSalud La Libertad**

Yo, Abanto Castillo Yoimeri Vanessa, estudiante de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote de la escuela profesional de enfermería filial Trujillo, con el número de matrícula 1612162012 y con el DNI 71328582 con domicilio José Martí #684 La Esperanza parte alta. Es grato dirigirme a usted y expongo que siendo parte de mi formación profesional en realizar un trabajo de tesis solicito que se me conceda permiso, para la realización de este cuyo título es **Acciones de prevención y promoción asociado a los estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud- El Porvenir – Trujillo**, manteniendo la información en reserva y anonimato así mismo de entregar un ejemplar de su consentimiento.

Por lo expuesto, ruego a usted acceder a mi solicitud

Trujillo, 15 de Junio del 2023



  
ABANTO CASTILLO YOIMERI VANESSA  
DNI: 71328582

**Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos)**

**DECLARACIÓN JURADA**

Yo, Abanto Castillo Yoimeri Vanessa, identificado (a) con DNI 71328582, con domicilio real en (Calle, Av. Jr.) José Martí #684, Distrito La Esperanza, Provincia de Trujillo, Departamento La Libertad,

**DECLARO BAJO JURAMENTO,**

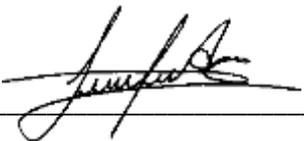
En mi condición de (estudiante/bachiller) bachiller con código de estudiante 1612162012 de la Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Ciencia de la Salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-1

1. Que los datos consignados en la tesis titulada Acciones de Prevención y Promoción de la Salud asociada a los Estilos de Vida de los Usuarios del Centro del Adulto Mayor Essalud - El Porvenir - Trujillo, 2023.

Corresponden a la ejecución de la recolección de datos, realizado por mi persona.

Doy fe que esta declaración corresponde a la verdad

Martes, 01 de agosto de 2023



Firma del estudiante/bachiller

Huella Digital

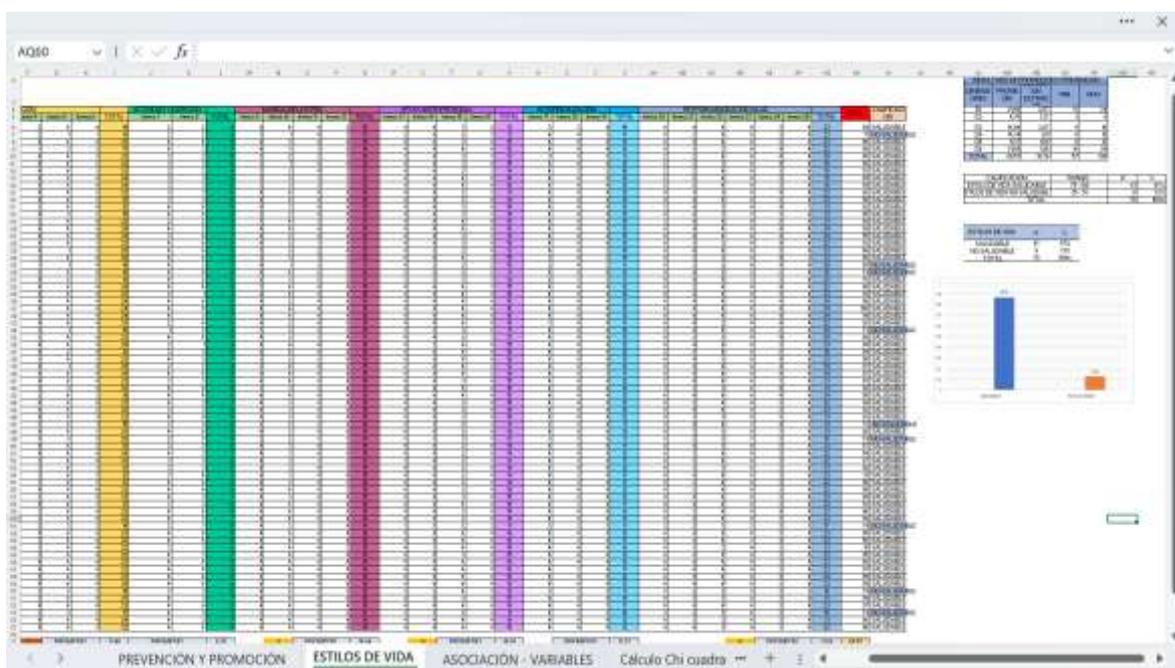
DNI: 71328582

Base de datos de acciones de prevención y promoción de la salud de los usuarios del Centro del Adulto EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023

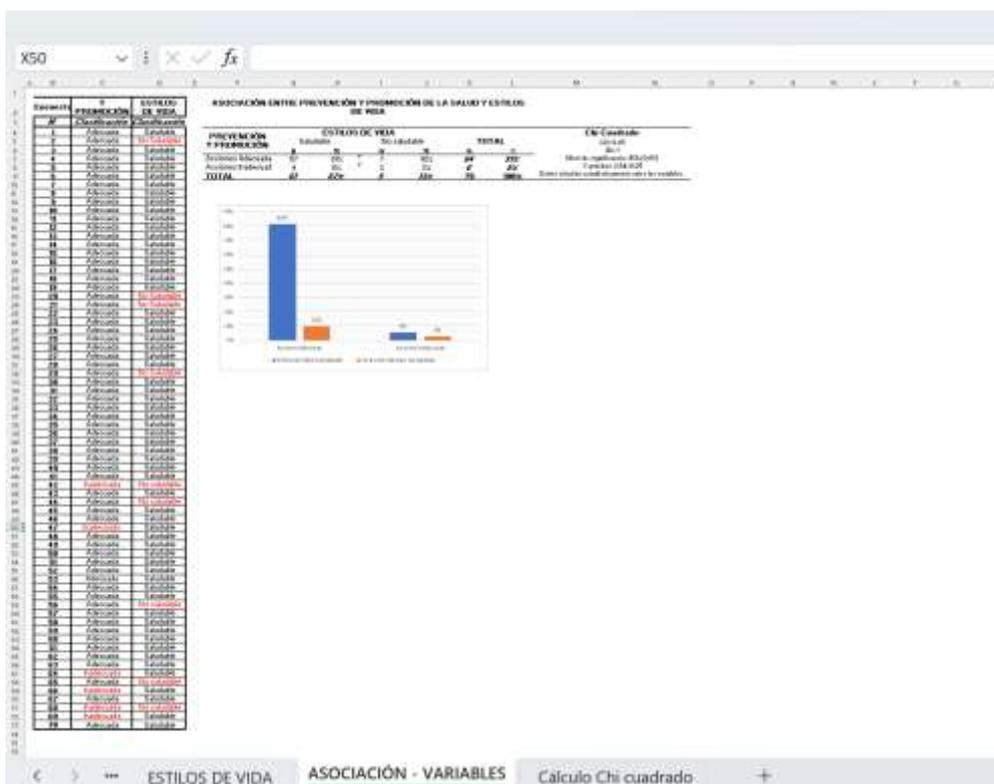
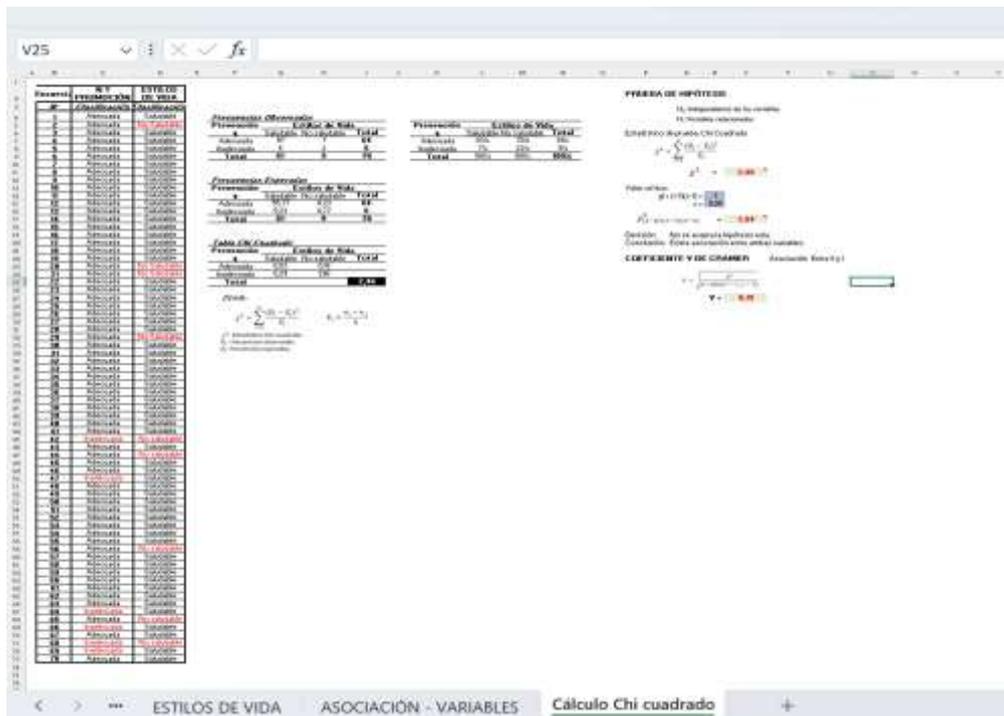
The screenshot shows an Excel spreadsheet window titled 'E7B'. The spreadsheet contains a large table with many columns. The columns are color-coded: orange, yellow, purple, and red. The bottom of the spreadsheet has a navigation bar with the following tabs: 'PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN', 'ESTILOS DE VIDA', 'ASOCIACIÓN - VARIABLES', and 'Cálculo Chi cuadrado'. The 'PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN' tab is currently selected.

The screenshot shows an Excel spreadsheet window titled 'BVS1'. The spreadsheet contains a large table with many columns, color-coded in pink, yellow, purple, teal, and green. On the right side of the spreadsheet, there is a summary table and a bar chart. The summary table is titled 'Cálculo Chi cuadrado' and has columns for 'Variable', 'Frecuencia', 'Porcentaje', 'Chi cuadrado', 'p-valor', and 'Significancia'. The bar chart shows two bars, one blue and one orange, representing different categories. The bottom of the spreadsheet has a navigation bar with the following tabs: 'PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN', 'ESTILOS DE VIDA', 'ASOCIACIÓN - VARIABLES', and 'Cálculo Chi cuadrado'. The 'PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN' tab is currently selected.

Base de datos de estilos de vida de los usuarios del Centro del Adulto EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023



Asociación entre acciones de prevención y promoción de la salud y estilo de vida de los usuarios del Centro del Adulto EsSalud – El Porvenir – Trujillo, 2023



# EMPASTADO

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

6%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

Submitted to Universidad Catolica Los  
Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

6%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo