

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS,
CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023**

PRESENTADA POR:

SHAKIRA JOLINETTE LARICO GALINDO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2024



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



15.98%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 6 FEB 2024, 3:57 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
4.6%

● CHANGED TEXT
11.37%

Report #19575313

SHAKIRAJOLINETTE LARICO GALINDO FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023 RESUMEN La Investigación tuvo por objetivo: Determinar los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023. La muestra fue de 185 personas.

23 La investigación fue de tipo cuantitativo, el diseño de la investigación correlacional no experimental. La técnica que se empleó fue la encuesta y el Instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles del MINSA y Cuestionario de Estilos de Vida de Nola Pender. Los resultados obtenidos en la investigación de acuerdo a la prueba de Chi² hubo un valor p de 0,020, el cual es inferior al nivel de 0,05. Esto permite dar rechazo a la H₀. Finalmente se concluye que si existe una relación significativa entre Factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles como: Hipertensión arterial y Diabetes y los Estilos de vida de personas de 30 a 35 años que acuden al Centro de Salud Capachica, 2023. Con un nivel de significancia menor al 5% (p<0,05) de acuerdo a la prueba de Chi². Palabras clave: Enfermedades no transmisibles, estilos de vida, factores de riesgo, adultos. ABSTRACT The objective of the Research

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS,
CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023

PRESENTADA POR:

SHAKIRA JOLINETTE LARICO GALINDO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:


LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

: 
M.Sc. ELSA GABRIELA MAQUERA BERNEDO

PRIMER MIEMBRO

: 
M.Sc. WILLIAM HAROLD MAMANI ZAPANA

SEGUNDO MIEMBRO

: 
M.Sc. MARLENE CUSI MONTESINOS

ASESOR DE TESIS

: 
Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub Área: Ciencias de la Salud

Línea de Investigación: Salud Pública

Puno, 08 de febrero del 2024

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño.

A Dios quien ha sido mi guía y mi fortaleza durante este largo camino.

A mi amada hija Aitana por ser mi motivación y mi anhelo para salir adelante, progresar y culminar satisfactoriamente mi Tesis.

A mis queridos padres Santiago y Maritza por ser mi fuente de inspiración, motivación y confianza.

A mis hermanos Shamir y Paul por apoyarme desde un principio hasta fin por ser tan buenos e admirables y darme la confianza necesaria.

AGRADECIMIENTO

Antes que nada quiero empezar agradeciendo a Dios por darme salud, sabiduría durante todo el proceso de mi Carrera Profesional.

Gracias a mi madre por siempre confiar en mí y no soltarme la mano, por siempre escucharme y darme sus consejos y es que gracias a ella lo logre.

Gracias a mi padre por darme palabras de aliento y acompañarme siempre en el proceso de realización de mi tesis.

A la Universidad Privada San Carlos, por brindarme una formación profesional y poder desenvolver mis actividades satisfactoriamente.

A los Docentes por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder llegar hasta aquí.

A mi Asesora de tesis Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA, por guiarme y brindarme su apoyo lo cual hizo posible el desarrollo y la culminación de la investigación.

Al Director del Centro de Salud Capachica Dr. MOISES HUALLATA MAMANI por darme la confianza y apoyarme en la ejecución del Proyecto.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
INDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1 PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2 PROBLEMA ESPECÍFICO	14
1.1.3 JUSTIFICACIÓN	14
1.2 ANTECEDENTES	15
1.2.1 A NIVEL INTERNACIONAL	15
1.2.2 A NIVEL NACIONAL	17
1.2.3 A NIVEL REGIONAL	20
1.3 OBJETIVOS DEL ESTUDIO	20
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	20
1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO TEÓRICO	22
--------------------------	-----------

2.1.1 ADULTEZ	22
2.1.2 ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES	22
2.1.3 FACTORES DE RIESGO	23
2.1.4 DIMENSIÓN DE FACTORES DE FACTORES DE RIESGO	23
2.1.5 ESTILOS DE VIDA	25
2.1.6 ESTILO DE VIDA SALUDABLE	26
2.1.7 ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE	26
2.1.8 LAS DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA CONSIDERADAS PARA LA PRESENTE INVESTIGACIÓN	26
2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	28
2.2.1 HIPÓTESIS GENERAL	28
2.2.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	28
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1 ZONA DE ESTUDIO	29
3.2 TAMAÑO DE MUESTRA	30
3.2.1 POBLACIÓN	30
3.2.2 MUESTRA	30
3.2.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN Y INCLUSIÓN	31
3.3 METODOS Y TECNICAS	31
3.3.1 MÉTODOS	31
3.3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.3.3 TÉCNICA	31
3.3.4 INSTRUMENTOS	31
3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS	35
3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	35
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37

CAPÍTULO IV

EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
4.1.1 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL	41
4.1.2. VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECIFICA 1	43
4.1.3 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2	45
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01. Operacionalización de variables.	37
Tabla 02. Relación entre Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	41
Tabla 03. Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	43
Tabla 04. Estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	45

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Mapa de ubicación del Centro de Salud I-3 Capachica.	29

INDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	54
Anexo 02: Consentimiento informado	55
Anexo 03: Cuestionario de identificación de Factores de riesgo para Enfermedades no Transmisibles.	56
Anexo 04: Cuestionario de estilo de vida.	58

RESUMEN

La Investigación tuvo por objetivo: Determinar los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023. La muestra fue de 185 personas. La investigación fue de tipo cuantitativo, el diseño de la investigación correlacional no experimental. La técnica que se empleó fue la encuesta y el Instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles del MINSA y Cuestionario de Estilos de Vida de Nola Pender. Los resultados obtenidos en la investigación de acuerdo a la prueba de χ^2 hubo un valor p de 0,020, el cual es inferior al nivel de 0,05. Esto permite dar rechazo a la H_0 . Finalmente se concluye que si existe una relación significativa entre Factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles y los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023. Con un nivel de significancia menor al 5% ($p < 0,05$) de acuerdo a la prueba de χ^2 .

Palabras clave: Enfermedades no transmisibles, estilos de vida, factores de riesgo, adultos.

ABSTRACT

The objective of the Research was to: Determine the risk factors for non-communicable diseases (high blood pressure and Diabetes) that are related to the lifestyles of people between 30 and 35 years old who attend the Capachica Health Center, 2023. The sample for this investigation was 185 people. The research was quantitative, non-experimental correlational research design. The technique that was used was the Survey. The results obtained in the research according to the Chi² test had a p value of 0.020, which is lower than the level of 0.05. This allows H₀ to be rejected. Finally, it is concluded that there is a significant relationship between risk factors for non-communicable diseases such as: high blood pressure and diabetes and the lifestyles of people between 30 and 35 years old who attend the Capachica Health Center, 2023. With a level of significance less than 5% (p<0.05) according to the Chi² test.

Keywords: Non-communicable diseases, lifestyles, risk factors, adults.

INTRODUCCIÓN

Cada vez se comprende mejor la manera en que el entorno, las condiciones y los estilos de vida influyen en la salud y calidad de vida de los pacientes con ENT enfermedades no transmisibles. (1) Las principales causas son varios factores de riesgo comunes, como el tabaquismo y la exposición pasiva al humo del tabaco ambiental, una dieta poco saludable, la inactividad física, la obesidad y el consumo nocivo de alcohol.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de muertes causadas por enfermedades infecciosas graves pronto disminuirá en todo el mundo, y para 2030, el 75% de todas las muertes se producirán por enfermedades no transmisibles ENT. (2)

En el Perú a nivel regional, en el 2022, los mayores porcentajes de la población con hipertensión arterial se presentaron en la Costa (11,4%), seguido de la Selva (10,3%) y la Sierra (9,7%). Asimismo, el mayor porcentaje de personas con diabetes mellitus se encuentran en la Costa (6,0%), y en menor porcentaje en la Sierra (3,0%) y Selva (4,5%).

En la Región de Puno en el 2022, de acuerdo a la medición efectuada en personas de 15 y más años de edad se identificó con hipertensión arterial (10.7%) y con diabetes mellitus (5,1%). (3)

Después de analizar la problemática actual de las enfermedades no transmisibles a nivel Internacional, Nacional y Local, se realizará el estudio sobre los Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionado con los estilos de vida. Para ello, se propone un proceso de investigación dividido en cuatro capítulos:

Capítulo I, Contiene información sobre la descripción y definición del problema, incluyendo el contexto a nivel internacional, nacional y local, y podemos identificar los objetivos generales y específicos del estudio.

Capítulo II, Se da a conocer las definiciones teóricas y conceptuales de términos importantes en el estudio, que ayudan a profundizar y comprender el propósito del estudio y, con la ayuda de las hipótesis de investigación, plantear los posibles resultados de las hipótesis.

Capítulo III, Esto incluye todos los procesos metodológicos como la determinación del área de estudio, la población y el tamaño de la muestra. También se desarrollan los métodos y herramientas de recopilación de datos. Finalmente, está el proceso de procesamiento de datos y validación de hipótesis.

Capítulo IV, Describimos, presentamos y analizamos los resultados en forma de tablas de distribución de frecuencia, gráficos y análisis de correlación. Finalmente, se describen los resultados, conclusiones y bibliografía utilizada en el desarrollo de este estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de afecciones no causadas principalmente por infecciones agudas, que tienen consecuencias para la salud a largo plazo y a menudo requieren tratamiento y atención a largo plazo.(4)

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades no transmisibles afectan a personas de todas las edades, regiones y países. Estas enfermedades suelen estar asociadas con grupos de mayor edad, pero las cifras muestran que más de 17 millones de personas menores de 70 años mueren cada año a causa de enfermedades no transmisibles. El 86% de las muertes prematuras ocurren en países de ingresos bajos y medios. Los niños, los adultos y los ancianos son vulnerables a factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como una dieta poco saludable, la falta de actividad física, la exposición al humo del tabaco, el consumo nocivo de alcohol o la contaminación del aire.(5)

El estilo de vida es la razón más importante de nuestra salud. Reúne un conjunto de hábitos y comportamientos que definen nuestra vida diaria. Un estilo de vida saludable depende básicamente de una adecuada alimentación y actividad física. (6)

En la década de 1980, la investigación sobre estilos de vida adquirió gran importancia en biomedicina ya que, tras el Informe Lalonde, se identificó y definió la importancia de los

hábitos de vida y sus determinantes para la salud humana en el Camino de las Ciencias de la Salud. , puede considerarse como "el conjunto de decisiones que toman las personas que afectan su salud y sobre las cuales tienen más o menos control". (7)

La edad adulta temprana, hasta los 40 años, es un período caracterizado por la salud. Los ajustes en la vida conducen a cambios de hábitos que pueden ser "no saludables". Estos factores provocan un desequilibrio, y es necesario empezar a detectar lo antes posible la aparición de problemas típicos, por ejemplo: hipertensión arterial, prediabetes, etc. Para muchos, llevar un estilo de vida saludable considera una alimentación equilibrada, realizar actividad física con frecuencia y no consumir alcohol y/o tabaco, estas conductas son fundamentales para estar saludables.(8)

En el Centro de Salud Capachica donde se realizó la investigación, se ha podido observar que acuden alrededor de 300 usuarios adultos mensualmente que presentan diversos problemas de salud. Es por ello que me he motivado a realizar la siguiente investigación titulada: "Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionados con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023".

1.1.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica, 2023?

1.1.2 PROBLEMA ESPECÍFICO

¿Cuáles son los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023?

¿Cuáles son los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023?

1.1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica en la necesidad de identificar cuáles son los Factores de riesgo y cuáles son los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

A nivel teórico, el estudio asumió el análisis de las diferentes investigaciones que en torno a los estilos de vida y su relación con la salud del adulto que se han realizado a nivel internacional y nacional, Por lo demás, la lectura de diversas teorías que coinciden en señalar la necesidad de comprender y estudiar el estilo de vida desde una perspectiva integral y como parte de una variable. Por ello la investigación abordará el análisis de las diversas posturas sobre los factores de riesgo y los estilos de vida que pueden influir en la salud del adulto.

Asimismo tenemos como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario que se tomó de referencia de otras Investigaciones: Cuestionario de Estilo de vida que corresponde a Nola Pender y el segundo Cuestionario de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles corresponde al MINSA Elaborado por el Mg. Henry Trujillo Aspilcueta, los cuales se encuentran validados..

En la práctica, lo que el estudio pretende , es difundir los resultados con las autoridades del Centro de Salud Capachica , autoridades de la zona y población de estudio para que así identifiquen los factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus conductas tendientes a la promoción de la salud, ya que al conocer el estilo de vida de las personas se podrá disminuir el riesgo de padecer enfermedad y favorece la salud y el bienestar de los mismos

Finalmente a nivel social la Universidad deberá hacer conocer los resultados de la investigación para los estudiantes.

1.2 ANTECEDENTES

1.2.1 A NIVEL INTERNACIONAL

Ramos Valencia O. realizó un estudio titulado “Factores asociados a enfermedades no transmisibles en una población indígena en Colombia” con el objetivo: de determinar los factores asociados a las enfermedades no transmisibles en la población, el estudio es descriptivo, transversal con 89 personas pertenecientes a los Resguardos Indígenas Yanaconas de Rioblanco - Colombia. Se utilizó un instrumento basado en el protocolo, para determinar los factores asociados a las enfermedades no transmisibles en la

población. Los participantes tuvieron entre 30 y 59 años; los resultados encontraron que la comunidad indígena presenta factores de riesgo de bajo nivel con 57,9%, riesgo de moderado nivel con 42,3% y riesgo de alto nivel con 3,2%(9)

Camacho Niño J. su estudio titulado “Factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles en Colombia”. El objetivo del estudio fue analizar las prevalencias de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en Colombia. El nivel de significancia fue de $p \leq 0,05$. Entre los resultados se presentan que el 10,17% presentan riesgo alto, el 11,88% riesgo bajo y el 88,98% presentan riesgo moderado viendo la prevalencia de inactividad física, alimentación no saludable, desconocimiento de la enfermedad y el reporte de bajo consumo de frutas y verduras. La media del total de factores de riesgo comportamentales de los senderistas participantes fue de 1,11 (DE:0.05), esta cifra fue mayor en hombres que en mujeres ($p=0,048$). Entre las conclusiones están que la totalidad de los participantes son físicamente activos, una décima parte de los senderistas reportó consumo regular de tabaco, y la mayor parte presenta un bajo consumo de frutas y verduras. Los hombres tienen mayores niveles de actividad física y consumo nocivo de alcohol que las mujeres.(10)

Jimenez D., Morales Alejo J. Su estudio “Factores de riesgo y enfermedades no transmisibles asociadas a la hipertensión en la población adulta general” tiene como objetivo: identificar factores de riesgo y enfermedades no transmisibles asociadas a la hipertensión en la población adulta general. Métodos: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal de los sistemas y servicios de salud de enero a diciembre de 2021. Resultados: domina el grupo de edad de 50 a 59 años, que representa el 62,2%, el 78,1% de los pacientes presentaban obesidad y sobrepeso, el 7,4% de los pacientes presentaban hábito tabáquico y el 6,3% de los pacientes presentaban mala alimentación. Entre los factores de riesgo predominan los factores de alto riesgo.(11)

K. Ugalde Lara. México 2018, su estudio fue “Estilos de vida en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades no transmisibles en el recinto Chigue de la Provincia de

Esmeraldas” El objetivo fue Determinar Estilos de Vida Saludables en Adultos de 35 a 65 años con Enfermedades no transmisibles en el recinto Chigue de la Provincia de Esmeraldas. El diseño fue cualitativo, permitió determinar las condiciones de vida y salud de las personas, sí los hábitos de vida son los adecuados para sus patologías. Como resultado se obtuvo que la incidencia de la enfermedad en este grupo de personas es del 48,7%, los pacientes no llevan un estilo de vida no saludable y crean riesgo en la salud, el 67% tienen un estilo de vida saludable y no crean riesgo en la salud. Luego de haber obtenido los datos, se propuso una guía educativa que permitirá concientizar a los adultos e incluir actividades que pueden realizar para crear estilos de vida saludables.(12)

Cruz R. Su estudio "Condiciones de estilo de vida y enfermedades no transmisibles entre trabajadores chilenos atendidos en Mutual de seguridad" tuvo como objetivo: comprender las condiciones de vida y enfermedades no transmisibles de un grupo de trabajadores sometidos a exámenes de salud ocupacional en sucursales de mutual de seguros. Centro de Evaluación del Trabajo (CET) Centro de Seguridad Mutual de Santiago. Durante el reconocimiento médico, fueron examinados. Todos los datos fueron recopilados e ingresados en un repositorio para su análisis. Resultados: el 93,3% de los inscritos fueron hombres; el 66,6% tenía sobrepeso u obesidad y llevaba un estilo de vida poco saludable; el 43,3% tenía presión arterial dentro de límites normales y tenía un estilo de vida poco saludable; El 80% tenía un perfil lipídico deficiente en sangre debido a un estilo de vida poco saludable. al menos uno de los parámetros, y estaría interesado en ser contactado para participar en algunas intervenciones futuras. Conclusión: Hay muchos factores del estilo de vida que deben mejorarse. Se debe fomentar la información y el conocimiento actualizado sobre la medicina del estilo de vida entre las poblaciones de investigación, especialmente dada su disposición a realizar cambios.(13)

1.2.2 A NIVEL NACIONAL

Cabrera Navarro C. en su estudio “Estilo de vida y factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles en los trabajadores de los Hospitales de la DIRESA Junín”, objetivos.

Determinar la relación entre los Estilos de Vida y los Factores de Riesgo de las Enfermedades no transmisibles en los trabajadores de los hospitales de la DIRESA Junín Resultados. No existe relación significativa entre los Estilos de Vida y los Factores de Riesgo de las Enfermedades No Transmisibles en los trabajadores, confirmada a través de la prueba Chi Cuadrado de 0,007 y de P de 0,934. Conclusiones. a) No existe relación significativa entre los Estilos de Vida No Saludable y los Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles, b) Los Estilos de Vida de los trabajadores de los hospitales de la Dirección Regional de Salud Junín no son saludables, y c) La proporción de Factores de Riesgo Metabólico / Fisiológico de Enfermedades No Transmisibles es elevada.(14)

León R. Su estudio “Estilos de vida y factores de riesgo de la hipertensión arterial de los adultos de la comunidad unidos venceremos – Huashao – Yungay, 2018” tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores de riesgo de la hipertensión arterial de los adultos de Comunidad “Unidos Venceremos” de Huashao – Yungay. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: Cuestionario sobre factores de riesgo de Hipertensión de la persona y la escala del estilo de vida. Para el análisis y procesamiento de datos se utilizó el software SPSS versión 25.0. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la Prueba de Independencia de Criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Concluyendo que: La mayoría de los adultos de la Comunidad “Unidos Venceremos” – Huashao – Yungay presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Si hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo de hipertensión arterial con un nivel de significancia. (15)

Quispe Ch. Su estudio “Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades” Objetivo: Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos. Material y método: Es un estudio descriptivo, observacional, no experimental con enfoque cuantitativo. El

método utilizado fue la encuesta y como instrumento el perfil de estilo de vida (PEPS-I) de S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender. La población estuvo constituida por 497 estudiantes de enfermería del primer al décimo semestre, de los cuales se obtuvo una muestra aleatoria de 217 participantes. Resultados: El 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable. Las dimensiones que presentaron mayores porcentajes de estilo de vida saludable fueron: Crecimiento espiritual (94.9%), relaciones interpersonales (81.1%) y nutrición (59.4%). Las dimensiones con mayores porcentajes de estilos de vida no saludable fueron: Actividad física (73.7%), salud con responsabilidad (65.9%) y estrés (62.2%). Conclusiones: Los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable. Las dimensiones con tendencia positiva fueron: Crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición. Las dimensiones con tendencia negativa fueron: Actividad física, salud con responsabilidad y manejo del estrés.(16)

Iberico M. Su estudio "Factores relacionados a los estilos de vida en adultos asistentes a Iglesias Adventistas de Ñaña del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020", Objetivo: Identificar factores relacionados con el estilo de vida de los adultos que asisten a la Iglesia Adventista Nana en el Distrito Lurigancho-Chosica en el año 2020. Métodos: Se utilizó un cuestionario de estilo de vida saludable desarrollado por Salazar y Arrivilla y adaptado por Palomares, Lima, Perú, Califica un estilo de vida saludable por puntos. Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico STATISTIC. La estadística inferencial se realizó mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con un valor de $p < 0,05$ y se eligió la prueba no paramétrica de Rho Spearman. Justificación: Esto proporcionará un repositorio actualizado para la toma de decisiones basada en evidencia. Los resultados nos permitirán recomendar futuros programas educativos para mejorar aún más el estilo de vida. Resultados: En un estudio de 256 , el 57% llevaba un estilo de vida "saludable" y el 38,7% vivía un estilo de vida "no saludable". Asimismo, analizando sus dimensiones se encontró que el 47,7% de las personas tiene riesgo moderado, y el 45,3% riesgo bajo. Conclusión: existe correlación

significativa entre factores y estilos de vida, cohesión ($p = 0,026$) y adaptabilidad ($p = 0,000$).⁽¹⁷⁾

1.2.3 A NIVEL REGIONAL

Pareja Rodriguez J. su estudio “Factores de riesgo de las Enfermedades no transmisibles asociadas a los estilos de vida en comerciantes del Mercado Manco Cápac de Juliaca - 2018”, Determinar los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles asociados a los estilos de vida en comerciantes del mercado Manco Cápac de la ciudad de Juliaca en el año 2018. La investigación realizada es de tipo básica con un diseño correlacional transversal, los resultados obtenidos referente a la edad donde el 46,40% son de 56 a más años, el 52,00% son de género femenino, el 20,80% tienen herencia por parte de la madre, el tipo de alimentación de los comerciantes es de 60,80% con predominio a carbohidratos, el 78,40% con una frecuencia de alimentación de más de 3 veces al día, el 59,20% consumen sus alimentos fuera del hogar, el 49,60% casi nunca practican actividad física, el 25,60% consumen alcohol y tabaco, la evaluación de la presión arterial es de 57,60% es normal (120/80), el 67,20% son comerciantes que el nivel de glucosa en ayunas es (70-145), el nivel de colesterol es de 44,80% es elevado > 240 , el nivel de triglicéridos 40,00% es moderadamente alto (130/129), el IMC 52,80% con sobrepeso (25 a 29,9), 32,80% son comerciantes que tienen otra enfermedad crónica, todos con un nivel de significancia $P < 0,05$. Finalmente pudimos concluir que los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles tienen asociación directa y significativa con los más comunes estilos de vida (65,60% son no saludables, el 28% están en riesgo, y el 6,40% son saludables) de los comerciantes del mercado Manco Cápac - Juliaca en el año 2018.⁽¹⁸⁾

1.3 OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

1.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Identificar los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.
2. Identificar los Estilos de Vida de personas adultas Centro de Salud Capachica, 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 ADULTEZ

La edad adulta es una etapa del desarrollo humano que procede inmediatamente a la juventud y la vejez . Esta es la etapa en la que un individuo alcanza la plena madurez física e intelectual y adquiere plenos derechos y obligaciones sociales y legales. La edad adulta humana sigue al período de cambios dramáticos durante la adolescencia . Aporta no sólo un enriquecimiento biológico y fisiológico, sino también una relativa estabilidad emocional y psicológica , así como una mayor responsabilidad y cargas autónomas frente a la cultura y la sociedad.(19)

2.1.2 ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

El término enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de afecciones no causadas principalmente por infecciones agudas que tienen consecuencias para la salud a largo plazo y que a menudo requieren tratamiento. Muchas enfermedades no transmisibles pueden prevenirse reduciendo los factores de riesgo comunes como el tabaquismo, el consumo nocivo de alcohol, la falta de actividad física y el consumo de alimentos no saludables. (20)

Estas afecciones a largo plazo que generalmente se desarrollan lentamente y no se transmiten de persona a persona. Afectan a todos los grupos de edad y representan un grupo heterogéneo de padecimientos como la diabetes e hipertensión arterial, entre otros; constituyendo un problema de salud pública por ser una causa de morbilidad, en el

marco del proceso de envejecimiento de la población en nuestro país y por el modo de vida poco saludable.(21)

2.1.3 FACTORES DE RIESGO

Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión. Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada. A menudo coexisten e interactúan entre sí. Por ejemplo, la inactividad física, con el tiempo, acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol. Esta combinación aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades. (22)

2.1.4 DIMENSIÓN DE FACTORES DE FACTORES DE RIESGO

EDAD

Es la persona cuya edad está comprendida entre los 30 y 59 años 11 meses y 29 días. (23)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es el método estándar para determinar si el peso de un adulto es apropiado para su altura. Para obtener el índice de masa corporal se debe dividir el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros.(24)

La fórmula es la siguiente: **IMC = peso (kg)/ estatura (m²)**

Clasificación	IMC
Delgadez grado III	< 16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18,5
Normal	18,5 a < 25
Sobrepeso (Preobeso)	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA:

La circunferencia de la cintura es un indicador indirecto de la cantidad de tejido adiposo intraabdominal (a menudo llamado grasa visceral). Una cintura grande aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, colesterol alto, presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares debido al exceso de grasa abdominal.(25)

Clasificación de riesgo de enfermear según sexo y perímetro abdominal. (26)

Sexo	Riesgo		
	Bajo	Alto	Muy alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mujer	< 80 cm	≥ 80 cm	≥ 88 cm

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir al menos 400 g de frutas y verduras al día, o cinco porciones de 80 g cada una (OMS y FAO, 2003). La cantidad óptima depende de varios factores, incluidos la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Todas las direcciones promueven una dieta variada y el equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos. Las frutas y verduras son parte importante de la recomendación.(27)

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Si la presión arterial en los vasos sanguíneos es demasiado alta (140/90 mmHg o más), lo llamamos presión arterial alta. Este es un problema común que puede ser grave si no se trata. En ocasiones no provoca síntomas y la única forma de detectarlo es midiendo la presión arterial.

Para ser diagnosticado con presión arterial alta, las mediciones deben tomarse en dos días diferentes y la presión arterial sistólica debe ser mayor o igual a 140 mmHg y la presión arterial diastólica debe ser mayor o igual a 90 mmHg en ambas lecturas. (28)

Clasificación de la presión arterial en los adultos de 20 años a más. (26)

Categoría	SISTÓLICA (mmHg)	DIASTÓLICA (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensión	120 – 139 y/o	80 - 89
Hipertensión		
- Estadio 1	140 – 159 y/o	90 - 99
- Estadio 2	≥ 160 – 179 y/o	≥ 100 - 109

NIVEL DE GLUCOSA

Este factor es muy importante porque nos indica la cantidad de azúcar en la célula que se metaboliza mediante la respiración celular. También podemos llamarlo azúcar en sangre.

La cantidad de esta molécula de 6 carbonos en la sangre generalmente se expresa en miligramos por decilitros (mg/dl). (29)

Valores de Glucosa en sangre(30).

	Niños y adolescentes (ISPAD)	Adultos (ADA)	Adultos mayores (ADA)	Embarazadas con diabetes tipo 1 o 2 y diabetes gestacional (ADA)
Antes de comer	70-130 mg/dl	80 - 130 mg/dl	---	< 95 mg/dl
Después de comer	90-180 mg/dl	<180 mg/dl	80-130 mg/dl	120 mg/dl
Antes de dormir	80-140 mg/dl	---	80-180 mg/dl	---

2.1.5 ESTILOS DE VIDA

Un estilo de vida es un conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollan individual o colectivamente para satisfacer sus necesidades humanas y lograr el desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el "estilo de vida" como una forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables y determinada por la interacción entre las características personales de un individuo, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. (31)

2.1.6 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud define un estilo de vida saludable como aquel que reduce el riesgo de enfermedad o muerte prematura, mejora la salud y permite disfrutar de más aspectos de la vida, porque salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también buena salud. , bienestar psicológico y social. Llevar un estilo de vida saludable nos convierte en un modelo positivo para las familias, especialmente para los niños.(32)

2.1.7 ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE

Son acciones, hábitos o comportamientos que adoptan las personas que son perjudiciales para su salud y calidad de vida y/o estilo de vida. (Lerain, 2006). Un mal estilo de vida conduce al deterioro biológico, psicológico y social de la persona, provocando daños físicos y afectando así la integridad de la personalidad.(33)

2.1.8 LAS DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA CONSIDERADAS PARA LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

Según la autora Nola Pender (34) determina las siguientes dimensiones: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

A) ALIMENTACIÓN

Ciertos hábitos alimentarios y algunos componentes de los alimentos y productos que se consume como las grasas saturadas, azúcar, sal, productos procesados, el consumo de bebidas alcohólicas, bajo consumo de frutas y verduras, pocas comidas al día. Aumenta el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y/o alteraciones, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso, colesterol elevado, entre otros. Estas son las principales causas de enfermedad y muerte en adultos, por lo que se recomienda seguir un estilo de vida saludable y evitar factores que contribuyan a su aparición.(35)

B) ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. La inactividad física ha sido identificada

como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo (representa el 6% de las muertes mundiales). Además, se considera que la inactividad física es la principal causa de Enfermedades no transmisibles.(36)

C) RESPONSABILIDAD POR LA SALUD

La salud de cada persona depende en gran medida de su comportamiento. Podemos definir el comportamiento como una descripción de la interacción humana con el medio ambiente. En este caso, estamos hablando de conductas de salud, que son patrones y respuestas de acción o comportamiento que afectan la salud de los individuos y las comunidades. La única persona responsable y capaz de transformar un comportamiento de riesgo en un bienestar saludable/comportamiento positivo es el propio individuo y nadie más. Este es el que decide cómo cuidarse y si desea mantener una buena salud. La motivación en última instancia es intrínseca, es decir, que se deriva del mismo individuo. (37)

D) MANEJO DEL ESTRÉS

Stress Management ofrece una variedad de estrategias para ayudarle a afrontar mejor el estrés y las dificultades de la vida. Controlar el estrés puede ayudarle a vivir una vida más equilibrada y saludable. El estrés es una respuesta física, mental y emocional automática a eventos difíciles. Es algo común en la vida de todos. Cuando se utiliza de manera positiva, el estrés puede conducir al crecimiento, la acción y el cambio. Pero a largo plazo, el estrés negativo puede reducir la calidad de vida.

Los enfoques para el manejo del estrés incluyen los siguientes:

- Aprender habilidades como resolver problemas, concentrarse en las tareas importantes en primer lugar y gestionar el tiempo.
- Mejorar la capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles que ocurren en la vida. Por ejemplo, puedes aprender a mejorar tu consciencia y tus reacciones emocionales. También puedes aprender a potenciar el sentido de control. Además, puede que le encuentres un mayor sentido y propósito a la vida, y que sientas más gratitud y optimismo.

- Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda, yoga, meditación, taichí, ejercicio y oración.
- Mejorar tus relaciones personales.(38)

E) APOYO INTERPERSONAL

Las relaciones interpersonales se pueden describir como las conexiones que se tienen con las personas más cercanas a ti. Esto incluye a su pareja romántica o pareja, así como a familiares y amigos cercanos.(39)

F) AUTORREALIZACIÓN

La autorrealización consiste en reconocerse a sí mismo, valorarse, fortalecer las capacidades, satisfacer las necesidades humanas y cumplir con los objetivos planteados para alcanzar el estado más sincero de felicidad.(40)

2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1 HIPÓTESIS GENERAL

H1. Existe relación entre los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

H0. No existe relación entre los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

2.2.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

1. Los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles son de riesgo bajo, ligeramente elevado, moderado, alto y muy alto en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

2. Los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023 son saludables y no saludables.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 ZONA DE ESTUDIO

El estudio se realizó en el Centro de Salud Capachica, se ubica en el distrito de Capachica, provincia Puno, departamento Puno y pertenece a la DIRESA Dirección de Salud Puno, es un Establecimiento de Salud clasificado por el Ministerios de salud como Centros De Salud O Centros Médicos.

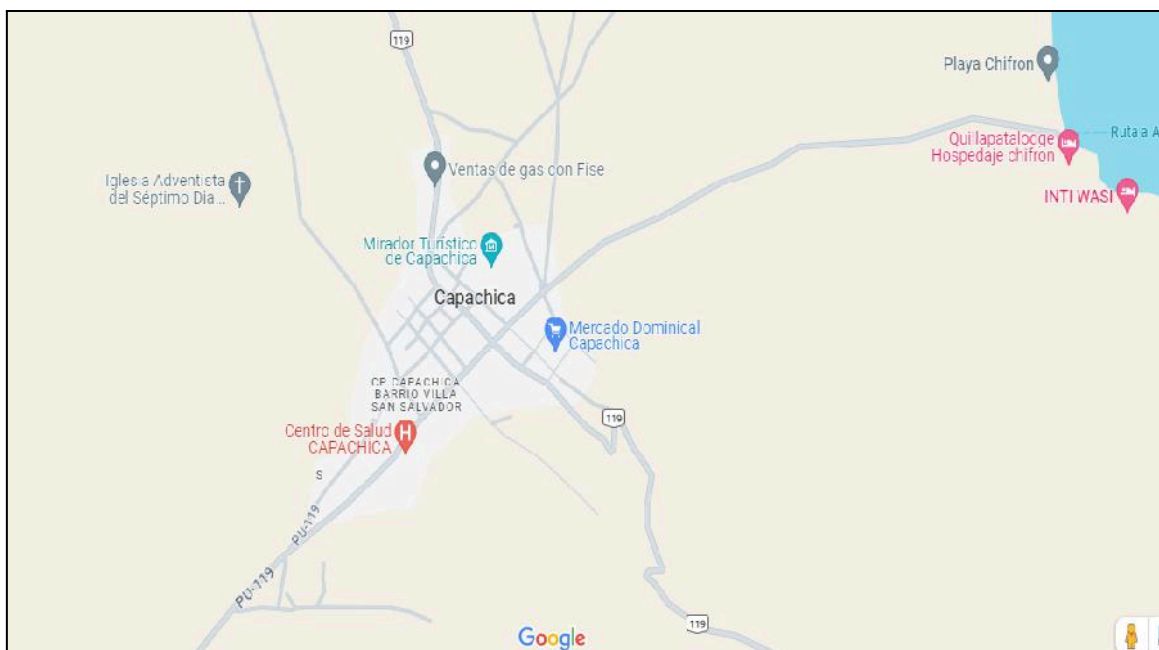


Figura 01: Mapa de ubicación del Centro de Salud I-3 Capachica.

FUENTE: Google Maps

Este establecimiento de salud Centro De Salud Capachica es de categoría I-3 en el distrito de Capachica y pertenece a la jurisdicción de la Dirección Regional de Salud Puno. Tiene el deber de proteger la dignidad personal, favoreciendo la salud, evitando las enfermedades y respaldando la atención integral de salud de todos los habitantes de

Puno; Proporcionar e implementar lineamientos de políticas de salud para todos los actores sociales y el sector público. (41)

3.2 TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población de este estudio estuvo conformada por 334 usuarios adultos, que fueron programados para el mes en el período 2023 en el Centro de Salud Capachica. Esta información nos dio a conocer la Unidad de Estadística e Informática - DIRESA PUNO.

3.2.2 MUESTRA

Donde:

n = Es el tamaño de la muestra

N = Es el tamaño de la Población

Z = Es el nivel de confianza (1.96, es decir, 95% de Confianza)

e = Es la precisión o el error (5% de error)

p = Probabilidad de éxito (0.5)

q = Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

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

$$n = \frac{334 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (334-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{316.9}{1.72} \quad n = 185$$

Reemplazando en la fórmula hallamos el tamaño de muestra: $n=185$

La muestra para este estudio estuvo conformada de 185 personas adultas, Centro de Salud Capachica.

3.2.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN Y INCLUSIÓN

3.2.3.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Personas adultas que acudan al Centro de Salud Capachica.
- Personas adultas que se encuentran afiliadas al Seguro Integral de Salud.
- Personas adultas que acepten participar en el estudio.

3.2.3.2 CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Personas adultas que no tengan la capacidad o el deseo de participar en el estudio.
- Personas adultas que no se encuentren afiliadas al Seguro Integral de Salud.
- Personas adultas que presenten problemas de comunicación.

3.3 METODOS Y TECNICAS

3.3.1 MÉTODOS

La investigación es de tipo cuantitativo de corte transversal, cuantitativo porque la información recolectada se realizó de forma sistematizada y se analizaron los resultados por medio de procedimientos estadísticos y transversal porque se estudiaron las dos variables en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

3.3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En cuanto al diseño de la Investigación fue Correlacional, no experimental por que permitió establecer una relación entre las dos variables estrechamente relacionadas.

3.3.3 TÉCNICA

La técnica que se utilizará para la recolección de datos es la encuesta.

3.3.4 INSTRUMENTOS

Para el presente trabajo de Investigación se utilizó el cuestionario de Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles del MINSA.

01) “Cuestionario de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles”

Para determinar el nivel de riesgo de ENT se utilizó el “Cuestionario de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles” que en la actualidad se utiliza en la Estrategia de daños no Transmisibles del Ministerio de Salud a nivel Nacional MINSA elaborado por el Mg. Henry Trujillo Aspilcueta, cabe resaltar que el cuestionario en mención es una adaptación del Test de FINDRISC. (ANEXO 02). Consta de 8 preguntas: Edad, IMC, Circunferencia de cintura, Actividad física, Consumo diario de frutas y verduras, Padece de hipertensión arterial, Valores de glucosa altos, Antecedentes de diabetes(padres, hermanos), cada ítem cuenta con un puntaje respectivo.(42)

Que consta de las siguientes dimensiones:

1. Edad:

→ Menores de 45 años (0p)

→ 45 - 54 años (2p)

→ 55 - 64 años (3p)

→ Más de 64 años (4p)

2. Índice de masa corporal (IMC):

→ Menor que 25 kg/kg/m² 0p

→ 25 - 30 kg/kg/m² 1p

→ Superior a 30 kg/kg/m² 3p

3. Circunferencia de cintura.

→ Hombre: Menos que 94 cm 0p

94 - 102 cm 3p

Más de 102 cm 4p

→ Mujer: Menos que 80 cm 0p

80 - 88 cm 3p

Más de 88 cm 4p

4. Realiza actividad física: Si=0p No=2p

5. Con qué frecuencia come verduras o frutas: Si=0p No=1p

6. Toma medicación para la presión alta o padece de Hipertensión Arterial: Si=2p
No=0p

7. Valores de glucosa altos: Si=5p No=0p

8. Antecedentes familiares de diabetes:

Si: abuelos, tía, tío, primo y hermano = 3p

No = 0p

Si: padres, hermanos, hijos = 5p

RESULTADO

Menos de 7 puntos	Riesgo bajo
Entre 7 y 11 puntos	Riesgo ligeramente elevado
Entre 12 y 14 puntos	Riesgo moderado
Entre 15 y 20 puntos	Riesgo alto
Más de 20 puntos	Riesgo muy alto

Al sumar se clasifica de acuerdo al riesgo considerando que: menos de 7 puntos se considera riesgo bajo, entre 7 y 11 riesgo ligeramente elevado, entre 12 y 14 puntos riesgo moderado, entre 15 y 20 riesgo alto y finalmente más de 20 puntos considerado como riesgo muy alto.

02) “Cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender”.

El instrumento fue desarrollado con base al cuestionario de estilo de vida de la autora Nola Pender y desarrollada por Lucia del Rosario E. en su estudio de Estilo de vida del Profesional de Enfermería pertenecientes a la Micro Red de San Vicente Cañete 2016. Donde mide el estilo de vida utilizando las dimensiones de nutrición, actividad física, responsabilidad por la salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización.(43)

1. Nutrición: 1;2;3;4;5;6

2. Actividad física: 7;8;9;10;11
3. Responsabilidad por la salud: 12;13;14;15;16;17;18;19;20;21
4. Manejo del estrés: 22;23;24;25;26;27;28
5. Apoyo interpersonal: 29;30;31;32;33;34;35
6. Autorrealización. 36;37;38;39;40;41;42;43;44;45;46;47;48

Cada dimensión tiene los siguientes criterios de elegibilidad:

NUNCA: N = 1 **A VECES:** V = 2 **FRECUENTEMENTE:** F=3 **SIEMPRE:** S = 4

RESULTADO DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

SALUDABLE	121 - 192
NO SALUDABLE	48 - 120

El rango de estimación se encuentra entre 54 puntos como valor mínimo y 108 puntos como valor máximo, el puntaje mayor se interpreta como estilo de vida saludable, sin embargo el puntaje mínimo como estilo de vida no saludable.

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1. Se informó y se solicitó el consentimiento de la persona de 30 a 35 años de edad que acude al Centro de Capachica indicando que sus datos recolectados serán confidenciales.
2. Se procedió a recolectar la información sobre la presión arterial, glucosa de las Historias Clínicas de los pacientes del Centro de Salud Capachica 2023.
3. Las respuestas son marcadas de manera personal y directa.

COMPONENTE ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN

Para efectos de respetar los derechos de autor, se hizo mención oportuna de las fuentes consultadas. Durante la aplicación de los instrumentos se respeta y se cumple con los criterios éticos siguientes:

- Anonimato: Se aplica el cuestionario de forma anónima sin considerar nombres propios de los adultos.
- Privacidad: Toda la información se mantiene en secreto y se evita exponer la intimidad de los adultos. La información es útil sólo para fines de la investigación.
- Honestidad: Se informa al adulto los fines de la investigación, y que los resultados serían plasmados en el informe de investigación.
- Consentimiento: Sólo se trabajó con los adultos que aceptaron voluntariamente participar.

3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS

En este estudio la Unidad de Análisis fueron todos los usuarios adultos que acuden al Centro de Salud Capachica, 2023.

3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

Para el proceso y la recopilación de los datos se realizó en cooperación con el Director del Centro de Salud de Capachica, para obtener el permiso para realizar la investigación.

Por otro lado, se solicitó el llenado del consentimiento informado a todo usuario que acuda al Centro de Salud Capachica.

Una vez que se obtuvo ambos instrumentos llenos, se prosiguió a ingresarlos a Excel versión 21 y SPSS-26, para obtener como resultados las Tablas y Gráficos y los cuales fueron interpretados.

El análisis Estadístico se realizó utilizando la prueba de Chi - cuadrado (χ^2), esta prueba se utiliza para variables cualitativas para comprender e interpretar la relación entre dos variables categóricas.

$$\chi^2_{calc} = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

χ^2_{cal} = Chi cuadrado calculado

f_0 : Frecuencia del valor observado.

f_e : Frecuencia del valor esperado.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 01. Operacionalización de variables.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CALIFICACIÓN
VARIABLE 1 FACTORES DE RIESGO	1. Edad	1.1 Menores de 45 años	→ 0p	RIESGO BAJO Menos de 7 puntos RIESGO LIGERAMENTE ELEVADO Entre 7 y 11 puntos RIESGO MODERADO Entre 12 y 14 puntos RIESGO ALTO Entre 15 y 20 puntos RIESGO MUY ALTO Más de 20 puntos
	2. Índice de masa corporal (IMC).	<ul style="list-style-type: none"> Menor que 25 kg/kg/m² 25 - 30 kg/kg/m² Superior a 30 kg/kg/m² 	→ 0p → 1p → 3p	
	3. Circunferencia de cintura.	<ul style="list-style-type: none"> Hombre: Menos que 94 cm 94 - 102 cm Más de 102 cm Mujer: Menos que 80 cm 80 - 88 cm Más de 88 cm 	→ 0p → 3p → 4p	
	4. Realiza actividad física.	Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física al día.	→ Si=0p → No=2p	
	5. Consumo diario de frutas y verduras.	Consumo diario de frutas y verduras.	→ Si=0p → No=1p	
	6. Tratamiento con antihipertensivos	Toma medicación para la presión alta o padece de Hipertensión Arterial.	→ Si=2p → No=0p	
	7. Valores de glucosa altos.	Le encontraron niveles altos de glucosa.	→ Si=5p → No=0p	
	8. Antecedentes familiares de diabetes	Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares o parientes.	→ Si=3p → No=0p → Si=5p	

1. Nutrición

1. Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas
2. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos
3. Comes tres comidas al día
4. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal).
5. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas)
6. Escoges comidas que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas cada día

N= 1p
AV= 2p
F= 3p
S= 4p

VARIABLE 2
ESTILOS DE
VIDA

2. Actividad física

7. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana
8. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana
9. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión
10. Checas tu pulso durante el ejercicio físico.
11. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o ciclismo

N= 1p
AV= 2p
F= 3p
S= 4p

SALUDABLE
121 - 192

NO
SALUDABLE
48 - 120

3. Responsabilidad por la salud

12. Asistes al médico por cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud
13. Controlas el nivel de colesterol y presión arterial periódicamente
14. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud
15. Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.
16. Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.
17. Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.
18. Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud y/o medio ambiente en que vives
19. Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos,

N= 1p
AV= 2p
F= 3p
S= 4p

20. Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos
 21. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro

22. Tomas tiempo cada día para el relajamiento. N= 1p
 23. Eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida AV= 2p
 24. Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación F= 3p
 25. Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir S= 4p
 26. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir
 27. Pide información a los profesionales para cuidar tu salud.
 28. Usas métodos específicos para controlar la tensión

4. Manejo del estrés

29. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales N= 1p
 30. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos AV= 2p
 31. Te gusta expresar y que te expresen cariño F= 3p
 32. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción S= 4p
 33. Pasas tiempo con amigos cercanos
 34. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros
 35. Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y/o amigos)

5. Apoyo interpersonal

36. Te quieres a ti misma (o)	N= 1p
37. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	
38. Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	
39. Te sientes feliz y contento(a)	
40. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	AV= 2p
41. Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	F= 3p
42. Miras hacia el futuro.	
43. Eres consciente de lo que te importa en la vida	
44. Respetas tus propios éxitos.	S= 4p
45. Ves cada día como interesante y desafiante	
46. Encuentras agradable y satisfeco el ambiente de tu vida	
47. Eres realista en las metas que te propones.	
48. Crees que tu vida tiene un propósito	

6. Autorrealización.

CAPÍTULO IV

EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1.1 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Tabla 02. Relación entre Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

Factores de riesgo	Estilos de vida						Chi ²	p
	No saludable		Saludable		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%		
Riesgo bajo	70	37,8%	41	22,2%	111	60,0%	9,708	0,021
Riesgo ligeramente elevado	46	24,9%	16	8,6%	62	33,5%		
Riesgo moderado	11	5,9%	0	0,0%	11	5,9%		
Riesgo alto	0	0,0%	1	0,5%	1	0,5%		
Riesgo muy alto	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%		
Total	127	68,6%	58	31,4%	185	100,0%		

Nivel de significancia: 0,05

En la Tabla 02, se aprecia que el 37,8% de los adultos que acuden al Centro de Salud Capachica tuvo factor de riesgo bajo de enfermedades no transmisibles y estilos de vida saludable. El 24,9% que tuvo factor de riesgo ligeramente elevado y estilo de vida no saludable. A su vez, el 22,2% tuvo factor de riesgo bajo y estilo de vida saludable. Por otro lado, de acuerdo a la prueba de Chi² hubo un valor p de 0,021, el cual es inferior al nivel de 0,05. Esto permite dar rechazo a la Hipótesis nula (H₀) y aceptar la Hipótesis alterna (H₁). De manera que se permite indicar que existe relación entre los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y estilos de vida de personas adultas.

Análisis y Discusión:

Según los resultados obtenidos indica que 37,8% de personas adultas que acuden al Centro de Salud Capachica, tienen un riesgo bajo y llevan un estilo de vida saludable, hace referencia a que las personas llevan una buena alimentación y mantienen un IMC normal, realizan habitualmente actividad física no padecen de hipertensión arterial ni tienen antecedentes familiares que padezcan con Diabetes. El 24,9% que tuvo factor de riesgo ligeramente elevado y un estilo de vida no saludable da referencia a que las personas adultas del Centro de Salud Capachica no mantienen una buena alimentación con el consumo excesivo de sal, de grasas y no consumen a diario frutas y verduras, no realizan actividad física y mantienen una vida sedentaria y el IMC con el rango de sobrepeso, también el estrés, la falta de responsabilidad por su salud, problemas de autoestima y la falta de apoyo interpersonal. Y las consecuencias de no llevar un estilo de vida saludable se ven a mediano y largo plazo como las Enfermedades no Transmisibles. Para ello se dará mayor enfoque preventivo y promocional a todas las personas adultas que acudan al Centro de Salud Capachica por parte del personal de Salud.

En relación a lo expuesto anteriormente se realizó una comparación de resultados con Cabrera (14) que concluye que No existe relación significativa entre los Estilos de Vida y los Factores de Riesgo de las Enfermedades No Transmisibles en los trabajadores, confirmada a través de la prueba Chi Cuadrado de 0,007 y de P de 0,934. Sin embargo

León (15) concluye que si hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores de riesgo de hipertensión arterial con un nivel de significancia, con la Prueba de Independencia de Criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Y según Iberico (17) concluye que existe correlación significativa entre factores y estilos de vida, cohesión $p = 0,026$ y adaptabilidad $p = 0,000$, considerando que el 57% lleva un riesgo ligeramente elevado y estilo de vida "no saludable" y el 38,7% tiene un riesgo bajo y un estilo de vida "saludable". Del mismo modo Pareja (18) concluye que los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles tienen asociación directa y significativa con los más comunes estilos de vida (65,60% son no saludables, el 28% están en riesgo, y el 6,40% son saludables) de los comerciantes del mercado Manco Cápac - Juliaca en el año 2018.

4.1.2. VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECIFICA 1

Tabla 03. Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

Factores de riesgo	N°	%
Riesgo bajo	111	60,0%
Riesgo ligeramente elevado	62	33,5%
Riesgo moderado	11	5,9%
Riesgo alto	1	0,5%
Riesgo muy alto	0	0,0%
Total	185	100,0%

Interpretación: De acuerdo a la tabla 03 se aprecia que el 60,0% de las personas adultas que acuden al Centro de Salud Capachica tuvo factor de riesgo bajo de enfermedades no transmisibles. El 33,5% que tuvo factor de riesgo ligeramente elevado; el 5,9% que tuvo factor de riesgo moderado; y el 0,5% que tuvo factor de riesgo alto.

Análisis y Discusión:

Los resultados de la presente tabla señalan una alta prevalencia en el factor de riesgo bajo de Enfermedades no Transmisibles en las personas adultas del Centro de Salud Capachica. Dando así referencia a que el IMC (índice de masa corporal) es menor que 25 kg/kg/m², y la circunferencia de cintura en Hombres es menor que 94 cm y en mujeres menor que 80 cm y que si realizan habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, si consumen frutas y verduras, y un 10% encontraron valores de glucosa alto, y un 2% padece de hipertensión arterial y tienen parientes con antecedentes de Diabetes.

Estos resultados concuerdan con la Investigación de Ramos (9) que los participantes tuvieron entre 30 y 59 años; los resultados encontraron que la comunidad indígena presenta factores de riesgo de bajo con 57,9%, riesgo de moderado nivel con 42,3% y riesgo de alto con 3,2%. Sin embargo Camacho (10) concluye que el nivel de significancia fue de $p \leq 0,05$. Entre los resultados se presentan que el 10,17% presentan riesgo ligeramente alto, el 11,88% riesgo bajo y el 88,98% presentan riesgo moderado viendo la prevalencia de inactividad física, alimentación no saludable, y el reporte de bajo consumo de frutas y verduras. Jimenez (11) con sus resultados predominó el grupo etáreo de 50-59 años con 62.2%. El 44.8% de los pacientes son universitarios, el 61.1% de estos tenían más de 10 años de evolución de la enfermedad, el 78.1% eran obesos y sobrepeso, el 7.4% tenían hábito de fumar y el 6.3% dislipidemia. La principal enfermedad no transmisible fue la Diabetes Mellitus con un 8.9%, seguida de la cardiopatía Isquémica con el 6.3% y la Neoplasia con el 4.4%, prevaleciendo el Riesgo Cardiovascular Medio. Conclusiones: En los pacientes del estudio predominó el grupo

etéreo de 50-59 años, universitarios, con más de 10 años de evolución de la enfermedad; dentro de los factores de riesgos prevalecieron los de riesgo alto.

4.1.3 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Tabla 04. Estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

Estilos de vida	N°	%
No saludable	127	68,6%
Saludable	58	31,4%
Total	185	100,0%

Interpretación: En la tabla se aprecia que el 68,6% de las personas que acuden al Centro de Salud Capachica tuvo estilos de vida no saludable. Mientras que el 31,4% tuvo estilos de vida saludable.

Análisis Discusión:

Con relación a los estilos de vida de las personas adultas que acuden al Centro de Salud Capachica, se encontró que el 68,6% del total de personas tienen un estilo de vida no saludable y el 31,4% del total de personas tienen un estilo saludable. Hablar de estilos de vida no saludable de las personas que acuden al C.S Capachica significa que no mantienen una buena alimentación que consumen cada vez más alimentos procesados o dañinos, que no realizan actividad física que optan por tomar su movilidad y no caminan y así cada vez más se vuelven personas sedentarias, que no tienen mucha responsabilidad por su propia salud, no manejan su estado de estrés, y a veces o nunca mantienen el apoyo interpersonal con la autorrealización. Todo ello influye en la salud y bienestar de la persona. Y cuando se habla de estilos de vida saludable hace referencia a los buenos hábitos cotidianos que realiza la persona para mantener su salud y su mente sana, conlleva a siempre tener una buena alimentación, a veces realizar actividad física, siempre tener responsabilidad por su salud y manejar el estrés, siempre contar con el

apoyo interpersonal y mantener una buena autorrealización. Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida de cada persona.

La investigación de K. Ugalde (12) obtuvo que el grupo de personas el 48,7% no llevan un estilo de vida no saludable y crean riesgo en la salud, el 67% tienen un estilo de vida saludable y no crean riesgo en la salud. Luego de haber obtenido los datos, se propuso una guía educativa que permitirá concientizar a los adultos e incluir actividades que pueden realizar para crear estilos de vida saludables. Según Cruz (13) muestra que el 43,3% presentó un estilo de vida no saludable; y el 50% indicó realizar la cantidad mínima sugerida de ejercicio a la semana con estilo de vida saludable. Se debe favorecer la entrega de información y actualizar conocimientos en medicina del estilo de vida en el tipo de población estudiada, sobre todo considerando que se encuentra dispuesta a realizar cambios. Quispe Ch. (16) sus Resultados muestran que el 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable, los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación significativa con un nivel de significancia de $p 0,020$ entre Factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles con los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

SEGUNDA: Los factores de riesgo de las personas adultas que acuden al Centro de Salud Capachica el 60,0% de las personas adultas tuvo factor de riesgo bajo de enfermedades no transmisibles. El 33,5% que tuvo factor de riesgo ligeramente elevado; el 5,9% que tuvo factor de riesgo moderado; y el 0,5% que tuvo factor de riesgo alto.

TERCERA: Los estilos de vida de personas adultas que acuden al Centro de Salud Capachica el 68,6% no es saludable. Mientras que el 31,4% tuvo estilos de vida saludable.

RECOMENDACIONES

PRIMERO: Proponer al Director del Centro de Salud Capachica, intensificar medidas de prevención educativa comunicacionales y que actúe de manera conjunta con su equipo multidisciplinario de profesionales de la salud para mejorar los estilos de vida y la prevención de Enfermedades no Transmisibles.

SEGUNDO: Al profesional de Enfermería junto a la Estrategia de Promoción de salud realizar un plan educativo sensibilizando a las personas adultas sobre la importancia de los estilos de vida saludable y acerca de la prevención de Enfermedades no transmisibles, utilizando material de apoyo.

TERCERO: Al encargado de la Estrategia Sanitaria de Enfermedades no transmisibles desarrollar planes educativos orientados a la práctica de estilos de vida saludable: actividad física, alimentación saludable, reducción del consumo de sustancias nocivas, dirigidos a los usuarios adultos, con la finalidad de que la población del Distrito de Capachica adquiera comportamientos saludables y puedan prevenir enfermedades a un corto y largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Scielo. Revista Finlay . Editorial vol.5 no.2 Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342015000200003.
2. Enfermedades no transmisibles. Datos y cifras. Organización Mundial de la salud
Disponible en;
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Instituto Nacional de Estadística Disponible en URL;
https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf.
4. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles.
Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20enfermedades%20no%20transmisibles,y%20cuidados%20a%20largo%20plazo>.
5. Organización mundial de la salud . URL;
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
6. Velíz T, Estilos de vida y salud. Disponible en;
https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=.
7. Cruz E., Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud. Disponible;
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
8. Clave para una vida sana.
<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/estas-cerca-de-los-30-estas-son-las-claves-para-una-vida-sana>
9. Ramos O, Factores asociados a enfermedades no transmisibles en una población indígena en Colombia. Artículo original. Vol.39 Colombia 2022.

10. Camacho J, Prevalencia de factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles en Colombia. DOI: 10.37594/saluta.v1i7.795. Colombia 2023.
11. Sobrino D., Morales J. Factores de riesgo y Enfermedades no transmisibles asociadas a hipertensión arterial en la mujer adulto medio. Ecuador 2023.
12. Ugalde K, Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades no transmisibles. Repositorio Pucese.
13. Riquelme R, Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad. Rev. Fac. Med. Hum. vol.22 no.1 Lima ene./mar 2022 Epub 31-Dic-2021.
14. Cabrera C, Estilo de vida y factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles en los trabajadores de los Hospitales de la DIRESA Junín. Huánuco 2019.
15. León R. Estilos de vida y factores de riesgo de la hipertensión arterial de los adultos de la comunidad unidos venceremos – Huashao – Yungay, 2018. Ancash - Yungay 2019.
16. Quispe Ch. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades - Los Olivos, Lima 2018.
17. Iberico M. Factores relacionados a los estilos de vida en adultos asistentes a Iglesias Adventistas de Ñaña del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020.
18. Pareja J. Factores de riesgo de las Enfermedades no transmisibles asociadas a los estilos de vida en comerciantes del Mercado Manco Cápac de Juliaca - 2018.
19. Editorial Etecé. Enciclopedia. Concepto de adultez. Disponible en: <https://concepto.de/adultez/>.
20. OMS. Enfermedades no transmisibles. Sitio web 2023.
21. INEI. Programa de enfermedades no transmisibles 2021. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839/cap01.pdf.

22. Eupati. Factores de riesgo en la salud y la enfermedad. Disponible en:
<https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es>.
23. MINSA Documento Técnico. Disponible en:
<https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3491.pdf>.
24. MINSA - Índice de masa corporal. Disponible en URL:
<https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>.
25. Cigna. El personal de Healthwise. Medición de cintura. 14 mayo, 2023.
26. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Perímetro abdominal. Lima 2012.
27. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación. Consumo de frutas y verduras.
<https://www.fao.org/3/cb2395es/online/src/html/bueno-para-ti.html#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20actualmente%20el,el%20nivel%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>.
28. OMS. Panorama general de Hipertensión. Septiembre de 2017
29. Medlineplus. Glucosa de la sangre. Disponible en URL:
<https://medlineplus.gov/spanish/bloodglucose.html>.
30. Diabesmart. Niveles de glucosa en sangre. URL;
<https://diabesmart.com.mx/blog/niveles-normales/#:~:text=Niveles%20de%20glucosa%20en%20diabetes,de%20comer%20%3C180%20mg%20Fdl>.
31. Gerencia Asistencial de Atención Primaria (OMS). Estilos de vida. Disponible en:
<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>.
32. Palomares L. Repositorio académico. Estilos de vida saludable.
33. Library. Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de vida Modelo Pender, profesionales del equipo de salud, Microred Mariscal Castilla Arequipa 2016.
Disponible en:

- <https://1library.co/article/estilos-vida-estilos-vida-promotor-salud-nola-pender.qmj8d44q>.
34. Library. Dimensiones de los Estilos de Vida según Modelo de Nola Pender y Modificado por: Díaz, R; Márquez, E; Delgado. Disponible en: <https://1library.co/article/dimensiones-estilos-seg%C3%BAAn-modelo-pender-modificado-m%C3%A1rquez-delgado.y4wj6gkq>.
35. Comisión Honoraria para la salud Cardiovascular. Hábitos alimentarios.
36. Organización Mundial de la Salud. OMS. Actividad física. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
37. Saludmed. La Salud Como Responsabilidad Individual. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>.
38. Mayo Clinic. Control de estrés. Biblioteca virtual. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898>.
39. Jacobsen, J. Neopraxis. Cómo tener buenas relaciones interpersonales.
40. Mejorconsalud. Que es la autorrealización. Equipo editorial. Última actualización: 09 julio de 2023.
41. Mapa de ubicación Centro de Salud Disponible URL; <https://www.establecimientosdesalud.info/puno/centro-de-salud-capachica-capachica/>.
42. Ministerio de Salud. TEST DE FINDRISK. Disponible en; <https://webtemp.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/herramientasEducativas/10%20Test%20de%20Findrisk.pdf>.
43. Espinoza L. Estilo de vida del Profesional de Enfermería pertenecientes a la Micro Red de San Vicente Cañete 2016. URL; https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2285/espinoza_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
GENERAL	¿Cuáles son los factores de riesgo de enfermedades transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica, 2023?	Determinar los factores de riesgo de enfermedades transmisibles que se relacionan con los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	Existe relación entre los factores de riesgo de enfermedades transmisibles y los Estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	VARIABLE INDEPENDIENTE FACTORES DE RIESGO	TIPO Tipo cuantitativo de corte transversal, ENFOQUE El enfoque es Cuantitativo
ESPECÍFICO	¿Cuáles son los factores de riesgo de enfermedades transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023?	Identificar los factores de riesgo de enfermedades transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	Los factores de riesgo de enfermedades transmisibles son ligeramente elevados, moderado, alto y muy alto en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.	VARIABLE DEPENDIENTE ESTILOS DE VIDA	DISEÑO Correlacional, no experimental por que permite establecer una relación entre las dos variables estrechamente relacionadas.
	¿Cuáles son los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023?	Identificar los Estilos de Vida de personas adultas Centro de Salud Capachica, 2023.	Los estilos de vida de personas adultas, Centro de Salud Capachica, 2023 no son saludables.		

Anexo 02: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: "FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS, CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023"

Yo, Samuel Apaza Valdivia....., acepto ser participe voluntariamente en el presente trabajo de estudio, y señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informaran de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

PUNO, 19 de 11 del 2023



FIRMA

Anexo 03: Cuestionario de identificación de Factores de riesgo para Enfermedades no Transmisibles.



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Nombres y apellidos:

Fecha:

DNI:

AFILIADOS AL SIS: SI () NO ()

MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA CON UN X.

1. ¿Cuántos años tiene Usted.?

Menos de 45 años (o puntos)

45 - 54 años (2 puntos)

55 - 64 años (3 puntos)

Más de 64 años (4 puntos)

2. ¿Cuál es su Índice de masa Corporal IMC?

Menos de 25 kg/m² (o puntos)

De 25 - 30 kg/m² (1 punto)

Más de 30 kg/m² (3 puntos)

3. ¿Cuánto mide su cintura?

HOMBRES	MUJERES
<input type="checkbox"/> Menos de 94 cm (o puntos)	<input type="checkbox"/> Menos de 80 cm (o puntos)
<input type="checkbox"/> De 94 cm a 102 cm (3 puntos)	<input type="checkbox"/> De 80 cm a 88 cm (3 puntos)
<input type="checkbox"/> Más de 102 cm (4 puntos)	<input type="checkbox"/> Más de 88 cm (4 puntos)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?

Sí (0 puntos)

No (2 puntos)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?

Todos los días (0 puntos)

No todos los días (1 punto)

6. ¿Toma medicación para la presión alta o padece de Hipertensión Arterial?

No (0 puntos)

Sí (2 puntos)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos(por ejemplo, en un control médico o durante una enfermedad o durante el embarazo?

No (0 puntos)

Sí (5 puntos)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares o parientes?

No (0 puntos)

Si: abuelos, tía, tío, primo y hermano (3 puntos)

Si: padres, hermanos, hijos (5 puntos)

RESULTADO

Menos de 7 puntos	Riesgo bajo
Entre 7 y 11 puntos	Riesgo ligeramente elevado
Entre 12 y 14 puntos	Riesgo moderado
Entre 15 y 20 puntos	Riesgo alto
Más de 20 puntos	Riesgo muy alto

RIESGO

Anexo 04: Cuestionario de estilo de vida.

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPSI-1)

AUTOR: NOLA PENDER

I. Presentación

Estimado Sr. (a), mi nombre es Shakira J. Larico Galindo, soy interna de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos. Estoy realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información sobre los estilos de vida de los adultos de 30 a 35 años de edad que acuden al Centro de Salud Capachica..

Para lo cual solicito se sirva contestar con veracidad las preguntas que a continuación se realizará, expresándole que los datos son de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación. Gracias.

II. Instrucciones:

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo es tu forma de vivir.
- Evitar dejar en blanco alguna pregunta.
- Marque con un (X) la respuesta que considere la más adecuada.

Considerando que:

- **Nunca (N)** = 1
- **A veces (Av.)** = 2
- **Frecuentemente (F)** = 3
- **Siempre (S)** = 4

IV. Encuesta de Estilo de vida:

N°	ITEMS	CRITERIOS			
		Nunca (1)	A veces (2)	Frecuente mente (3)	Siempre (4)
Nutrición					
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos				
3	Comes tres comidas al día				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal).				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas)				
6	Escoges comidas que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas cada día				
Actividad física					
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.				
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o ciclismo				
Responsabilidad por la salud					
12	Asistes al médico por cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
13	Controlas el nivel de colesterol y presión arterial periódicamente				
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				

16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.				
18	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud y/o medio ambiente en que vives				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos ,				
20	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
21	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
Manejo del estrés					
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida				
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
27	Pide información a los profesionales para cuidar tu salud.				
28	Usas métodos específicos para controlar la la tensión				
Apoyo interpersonal					
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
33	Pasas tiempo con amigos cercanos				
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás,				

	familiares, profesores y/o amigos)				
Autorrealización					
36	Te quieres a ti misma (o)				
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
38	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
39	Te sientes feliz y contento(a)				
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.				
42	Miras hacia el futuro.				
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
44	Respetas tus propios éxitos.				
45	Ves cada día como interesante y desafiante				
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
47	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Crees que tu vida tiene un propósito				

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: “FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS ADULTAS, CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023”

Yo....., acepto ser participe voluntariamente en el presente trabajo de estudio, y señalo conocer el propósito de la investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informaran de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

PUNO, _____ de _____ del 2023

FIRMA

ANEXO 05. SOLICITUD DE PERMISO PARA REALIZAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

SOLICITÓ: PERMISO PARA REALIZAR
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Dr. MOISES HUALLATA MAMANI
DIRECTOR
MICRO RED CAPACHICA

Yo, SHAKIRA J. LARICO GALINDO,
identificada con DNI N° 72815529, con
domicilio Jirón Llallahuani N° 345 -
Barrio San Jose de la Ciudad de Puno.
Ante Ud. respetuosamente me presento
y expongo:

Que siendo necesario para la obtención del título de grado en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos, Puno. La formulación, presentación y sustentación de un Proyecto de Tesis y estando el mio dirigido a dominios de su autoridad, me dirijo a su persona y solicito me autorice poder realizar encuestas y poder acceder a la matriz datos de los pacientes atendidos en el Centro de Salud Capachica, para poder desarrollar mi trabajo de Investigación sobre los **FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES RELACIONADOS CON LOS ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD CAPACHICA 2023.**

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. comprenda y pueda acceder a mi solicitud.

Puno, 19 de Noviembre del 2023



MINISTERIO DE SALUD
JEFATURA
DEPARTAMENTO DE SALUD PUNO
MOISES HUALLATA MAMANI
MÉDICO CIRUJANO
C.M.P. 66676

Dr. MOISES HUALLATA MAMANI
DIRECTOR



SHAKIRA J. LARICO GALINDO

ANEXO 06. CUESTIONARIOS

01. "Cuestionario de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles"



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Nombres y apellidos: Samuel Apaza Valdivia Fecha: 19-11-23

DNI: 75579339

AFILIADOS AL SIS: SI (X) NO ()

MARQUE LA RESPUESTA CORRECTA CON UN X.

1. ¿Cuántos años tiene Usted.?

Menos de 45 años (0 puntos)

0p

45 - 54 años (2 puntos)

55 - 64 años (3 puntos)

Más de 64 años (4 puntos)

2. ¿Cuál es su Índice de masa Corporal IMC?

Menos de 25 kg/m² (0 puntos)

De 25 - 30 kg/m² (1 punto)

3p

Más de 30 kg/m² (3 puntos)

3. ¿Cuánto mide su cintura?

HOMBRES	MUJERES
<input type="checkbox"/> Menos de 94 cm (0 puntos)	<input type="checkbox"/> Menos de 80 cm (0 puntos)
<input checked="" type="checkbox"/> De 94 cm a 102 cm (3 puntos)	<input type="checkbox"/> De 80 cm a 88 cm (3 puntos)
<input type="checkbox"/> Más de 102 cm (4 puntos)	<input type="checkbox"/> Más de 88 cm (4 puntos)

3p

02. "Cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender"

IV. Encuesta de Estilo de vida:

N°	ITEMS	CRITERIOS			
		Nunca (1)	A veces (2)	Frecuente mente (3)	Siempre (4)
Nutrición					
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	X			
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos		X		
3	Comes tres comidas al día				X
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal).		X		
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas)		X		
6	Escoges comidas que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas cada día		X		
Actividad física					
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana		X		
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana		X		
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	X			
10	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	X			
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o ciclismo		X		
Responsabilidad por la salud					
12	Asistes al médico por cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	X			
13	Controlas el nivel de colesterol y presión arterial periódicamente		X		
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	X			
15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	X			

13

8

16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	X			
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.		X		
18	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud y/o medio ambiente en que vives	X			
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos .		X		
20	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos		X		
21	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
Manejo del estrés					
14					
22	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	X			
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida		X		
24	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X			
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	X			
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	X			
27	Pide información a los profesionales para cuidar tu salud.		X		
28	Usas métodos específicos para controlar la la tensión	X			
Apoyo interpersonal					
9					
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales		X		
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	X			
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	X			
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción		X		
33	Pasas tiempo con amigos cercanos		X		
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	X			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás,	X			
10					

familiares, profesores y/o amigos)					
Autorrealización					
36	Te quieres a ti misma (o)				X
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida		X		
38	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas		X		
39	Te sientes feliz y contento(a)		X		
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales		X		
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	X			
42	Miras hacia el futuro.	X			
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida		X		
44	Respetas tus propios éxitos.	X			
45	Ves cada día como interesante y desafiante	X			
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	X			
47	Eres realista en las metas que te propones.		X		
48	Crees que tu vida tiene un propósito		X		

23

Total = 77p

Estilo de vida no saludable

ANEXO 07. GRÁFICOS

GRAFICO 02. Relación entre los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

GRÁFICO DE DISPERSIÓN

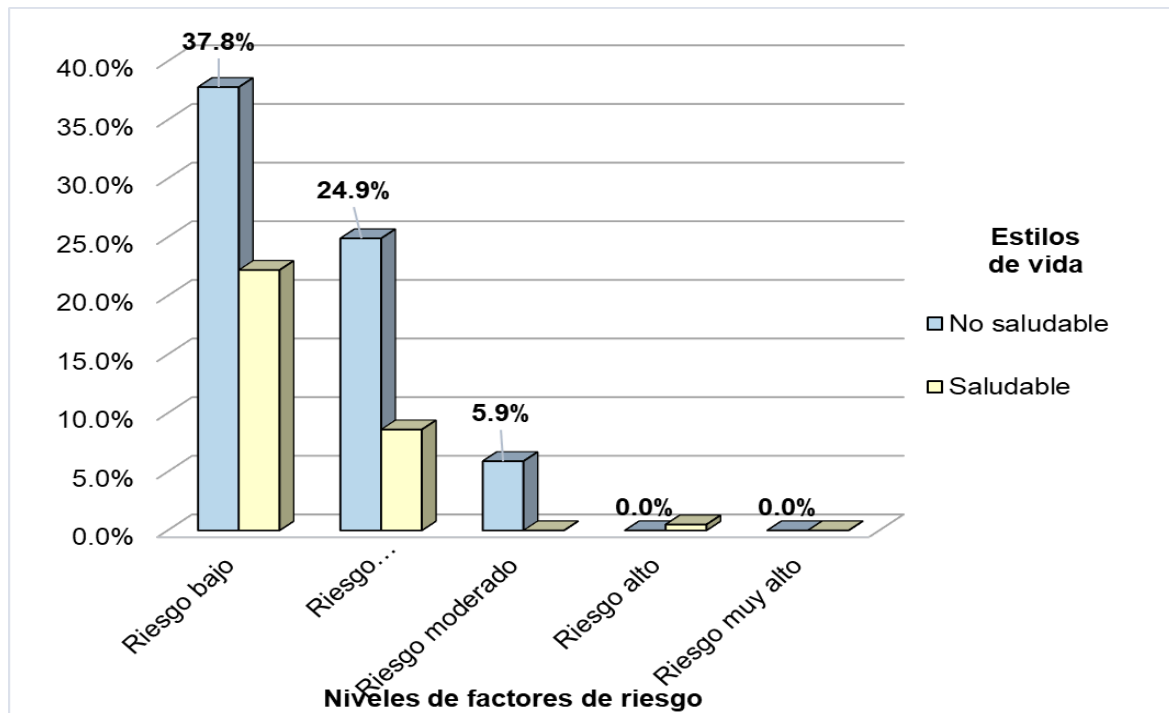
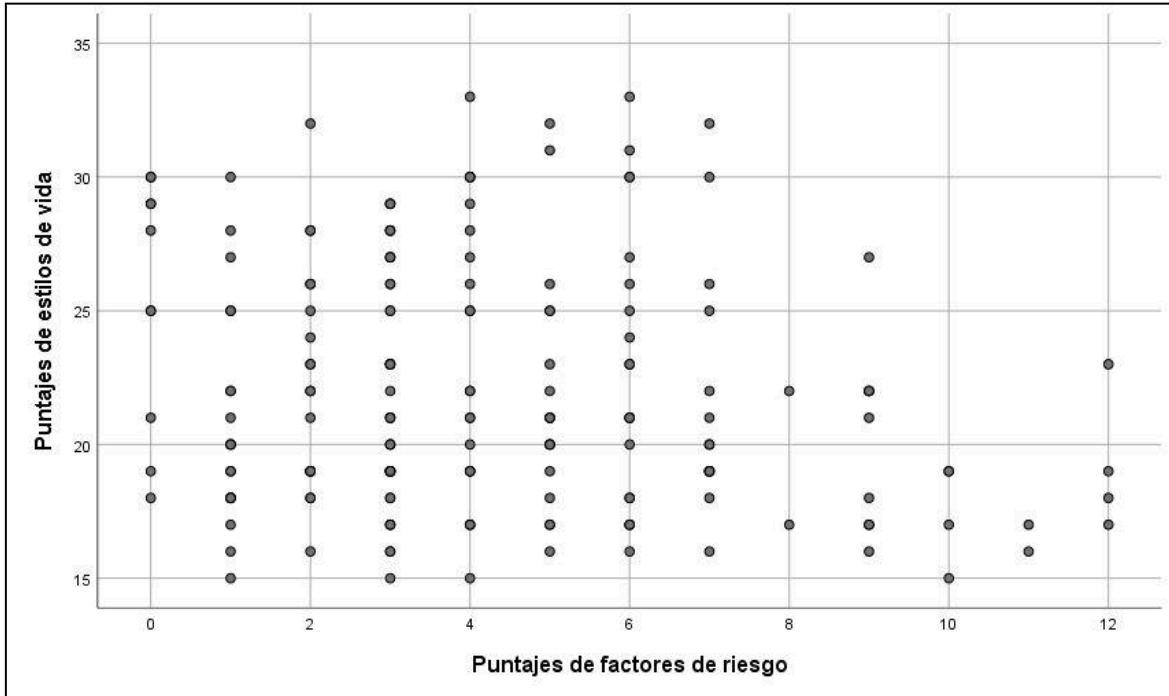


GRÁFICO 03. Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles de personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.

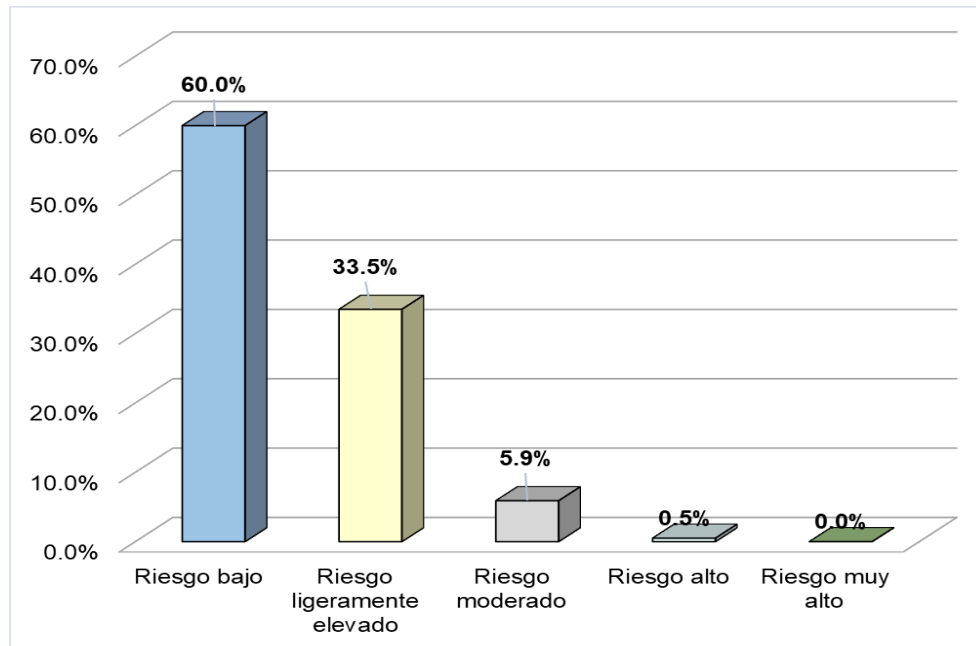
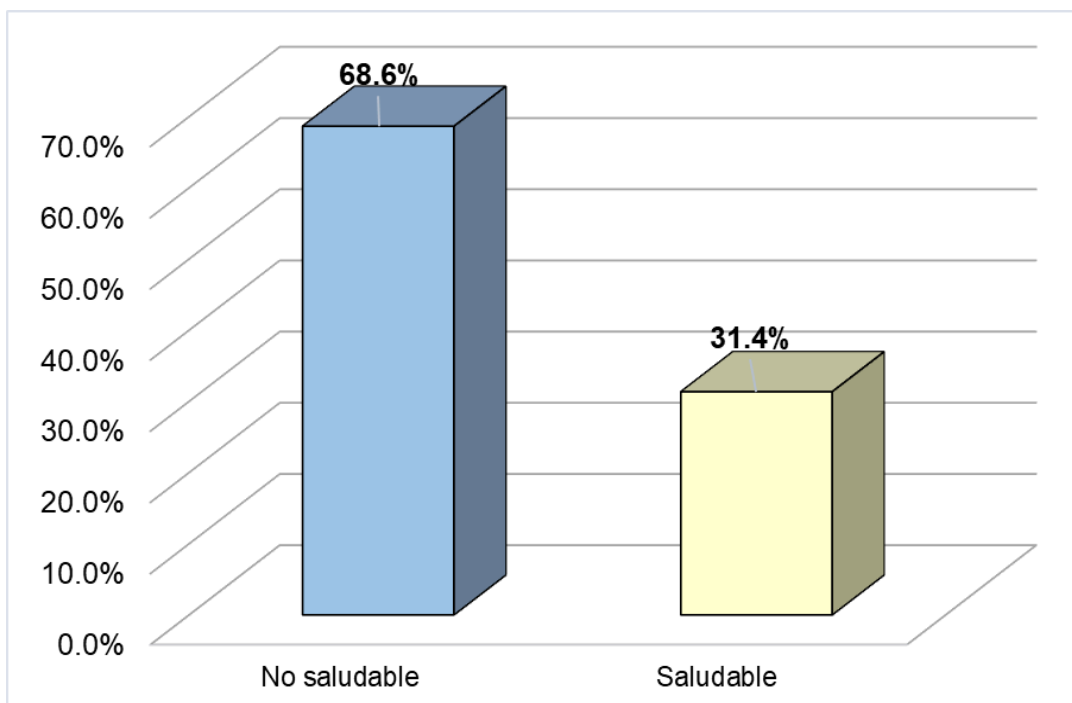


GRÁFICO 04. Estilos de vida en personas adultas, Centro de Salud Capachica 2023.



ANEXO 08. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Figura 1. Se realizó el llenado del cuestionario a un paciente de sexo Masculio que fue captado en la sala de espera del Centro de Salud Capachica.



Figura 2. Se prosiguió realizando el llenado del cuestionario a una paciente de 33 años de sexo Femenino que alcuia al Centro de Salud Capachica.

