

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



TESIS

Para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del
Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023

AUTOR:

Br. Melkin Jhoan García Madrid


TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA




Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del
Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Dra. Saldarriaga Sandoval, Lilia Jannet (presidenta) 

Mg. Arredondo Nontol, Miriam Rodfeli (secretaria) 

Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda (vocal) 

TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del
Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023

**LOS SUSCRITOS DECLARAMOS QUE LA TESIS ES ORIGINAL EN
SU CONTENIDO Y FORMA:**

.....
Autor: Br. García Madrid, Melkin Jhoan.

.....
Asesora: Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda.

TUMBES, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS


En Tumbes, a los 19 días del mes febrero del dos mil veinticuatro, siendo las 11 horas 00 minutos, en la ciudad universitaria, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0246– 2023/ UNTUMBES – FCS, Dra. Lilia Jannet Saldarriaga Sandoval (presidenta), Mg. Miriam Rodfeli Arredondo Nontol (Secretaria), Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias (Vocal-Asesora), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: “ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES QUE ACUDEN A CONSULTA EXTERNA DEL CENTRO DE SALUD ANDRES ARAUJO MORAN, TUMBES 2023”. para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, presentado por el:

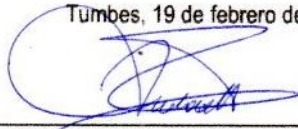
Br: GARCIA MADRID, MELKIN JHOAN.


Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al **Br: GARCIA MADRID, MELKIN JHOAN, Aprobado**, con calificativo: **Muy Bueno**.

En consecuencia, queda **Apto** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Enfermería, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes. Siendo las 11 horas 50 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 19 de febrero del 2024.


Dra. Lilia Jannet Saldarriaga Sandoval.
DNI N° 16631889
ORCID N°0000-0002-1773-6669
(Presidenta)


Mg. Miriam Rodfeli Arredondo Nontol.
DNI N°19082316
ORCID N° 0000-0001-6269-7593
(Secretaria)


Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias.
DNI N°00214727
ORCID N°0000-0003-2248-2648
(Vocal -Asesora)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023

por Melkin Jhoan García Madrid



Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias
ORCID N° 0000-0003-2248-2648

Fecha de entrega: 11-feb-2024 05:54p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2292061133

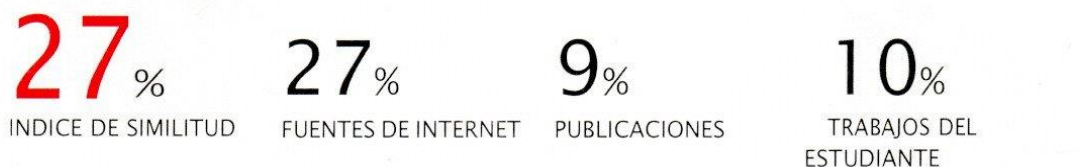
Nombre del archivo: TESIS_INFORME_-_GARCIA_MADRID.docx (262.03K)

Total de palabras: 10087

Total de caracteres: 56679

Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 5% |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet | 5% |
| 3 | www.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 4% |
| 4 | repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 5 | repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 6 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 7 | www.researchgate.net Fuente de Internet | 1% |
| 8 | repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|---|-------|
| 9 | revistas.ufps.edu.co Fuente de Internet | 1 % |
| 10 | www.scielo.org.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 11 | Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante | < 1 % |
| 12 | repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 13 | repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 14 | rpmi.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 15 | cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 16 | kipdf.com Fuente de Internet | < 1 % |
| 17 | www.paho.org Fuente de Internet | < 1 % |
| 18 | revistas.unjbg.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 19 | Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante | < 1 % |
| 20 | core.ac.uk | |

[Handwritten signature]

| | | |
|----|---|-------|
| | Fuente de Internet | < 1 % |
| 21 | repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 22 | revistas.pedagogica.edu.co Fuente de Internet | < 1 % |
| 23 | Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante | < 1 % |
| 24 | repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 25 | repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 26 | slidehtml5.com Fuente de Internet | < 1 % |
| 27 | oa.upm.es Fuente de Internet | < 1 % |
| 28 | repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 29 | repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet | < 1 % |
| 30 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante | < 1 % |
| 31 | repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet | |



< 1 %

32

www.buenastareas.com

Fuente de Internet

< 1 %

33

1library.co

Fuente de Internet

< 1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias

ORCID N° 0000-0003-2248-2648

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Dra. Bedie, Guevara Herbias. (asesora), docente adscrito al departamento de Enfermería .de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICO:

Que el proyecto de tesis presentado por García Madrid, Melkin Jhoan, bachiller en enfermería, titulado: Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andres Araujo Moran, Tumbes 2023, está siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo el presente autorizando su presentación al jurado evaluador para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, abril del 2023.



Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias

Asesora

DERECHO DE AUTOR

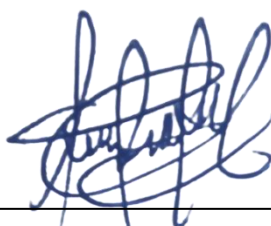
Yo, García Madrid, Melkin Jhoan con DNI: 70935067, bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, afirmo que el trabajo presentado en este documento es el resultado de mi propia investigación y esfuerzo.

Expreso que todas las ideas, conceptos, datos y otros elementos utilizados en esta tesis que provienen de fuentes externas han sido apropiadamente citados y referenciados según las normas y estándares académicos. Acepto que cualquier forma de plagio, falta de atribución adecuada o uso inadecuado de material ajeno va en contra de los principios éticos y académicos.

Certifico que no se ha presentado con anterioridad este trabajo para obtener ningún otro título académico y que he respetado las pautas y regulaciones establecidas por la Universidad Nacional de Tumbes en cuando a la presentación de trabajos académicos.

Al firmar esta declaración, asumo la plena responsabilidad de la originalidad y autenticidad de esta tesis y me comprometo a defender su contenido durante cualquier proceso de evaluación y revisión que sea necesario

Tumbes, Diciembre del 2023



Br. García Madrid Melkin Jhoan

Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación académica.

A mis abuelos por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, por su apoyo incondicional y sabios consejos, muchos de mis logros se los debo a ustedes, su motivación constante hizo que no me rindiera hasta alcanzar mis metas y esta es una de ellas.

El autor

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento va dirigido a mi asesora, Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias por guiarme con paciencia y dedicación y a mi querido amigo, Lic. Andres Moran Saavedra, por su excelente asesoría, su apoyo incondicional y su experiencia que el día de hoy hacen posible la presentación de esta tesis.

El autor

ÍNDICE

| | Pág. |
|--|-------------|
| DEDICATORIA | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| RESUMEN | viii |
| ABSTRACT | ix |
| 1. INTRODUCCIÓN | 10 |
| 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA | 15 |
| 2.1. Bases teóricas | 15 |
| 2.2. Antecedentes | 18 |
| 3. MATERIAL Y METODOS | 23 |
| 3.1. Enfoque y tipo de estudio | 23 |
| 3.2. Diseño de investigación | 23 |
| 3.3. Población, muestra y muestreo | 23 |
| 3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos | 24 |
| 3.5. Validación y confiabilidad del instrumento | 25 |
| 3.6. Análisis de datos y plan de procesamiento | 25 |
| 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 27 |
| 4.1. Resultados | 27 |
| 4.2. Discusión | 32 |
| 5. CONCLUSIONES | 36 |
| 6. RECOMENDACIONES | 37 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 38 |
| 8. ANEXOS | 44 |

INDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|--|-------------|
| Tabla 1. Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. | 27 |
| Tabla 2. Estilos de vida del adolescente en la dimensión alimentación cuando acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. | 28 |
| Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión ejercicio físico en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. | 29 |
| Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. | 30 |
| Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias psicoactivas en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. | 31 |

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar los estilos de vida en adolescentes que acuden a la consulta externa del centro de salud de Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023. El estudio utilizado fue una metodología cuantitativa, no experimental de tipo descriptivo, con una muestra de 50 adolescentes que asistieron a la consulta externa, el instrumento fue el cuestionario de Estilos de Vida y se aplicó la técnica de encuesta. Los resultados fueron que el 96% de adolescentes presentó un estilo de vida poco saludable y el 4% saludable; en correspondencia con las dimensiones que fueron evaluadas para las dimensiones alimentación el 76% y la actividad física en un 92% presentaron estilos de vida poco saludables, sin embargo, para la dimensión higiene el 100% y para la dimensión consumo de sustancias psicoactivas el 54% presentaron estilos de vida saludables. Concluyendo que los adolescentes presentaron un estilo de vida poco saludable en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, salud del adolescente, comportamiento saludable.

ABSTRAC

The objective of this study was to determine the lifestyles in adolescents who attend the outpatient clinic of the Andrés Araujo Morán health center, Tumbes 2023. The study used was a quantitative, non-experimental descriptive methodology, with a sample of 50 adolescents who attended the outpatient clinic, the instrument was the Lifestyle questionnaire and the survey technique was applied. The results were that 96% of adolescents had an unhealthy lifestyle and 4% had a healthy lifestyle; Corresponding to the dimensions that were evaluated for the dimensions of nutrition, 76% and physical activity in 92% presented unhealthy lifestyles, however, for the hygiene dimension, 100% and for the consumption of psychoactive substances dimension, 54%. % presented healthy lifestyles. Concluding that adolescents presented an unhealthy lifestyle in terms of diet and physical exercise.

Keywords: Healthy lifestyles, adolescent health, healthy behavior.

1. INTRODUCCIÓN

El 2018 se elaboró el plan de acción para la salud de la mujer, niño y adolescentes 2018-2030, teniendo como finalidad el promover estilos de vida saludables en beneficio de su bienestar en el trayecto de su curso de vida, el mismo que se encuentra enmarcado en el objetivo de desarrollo sostenible número 3 que busca el garantizar una vida sana promoviendo el bienestar de las personas¹.

Los estilos de vida saludable es toda forma que tienen las personas y que se sustenta en la interacción entre aquellas circunstancias de su vida en todo sentido, junto a los esquemas particulares de su propia conducta y que a su vez están condicionados a ciertos factores sociales, culturales y de sus propias características peculiares de su persona, según la Organización Mundial de la salud (OMS)².

Los estilos de vida saludable constituyen el componente principal para que la persona tenga un desarrollo óptimo, sea físico como psicosocial, por tanto, se considera el conjunto de hábitos, costumbres que se aprenden en forma innata a lo largo del trayecto de vida por la constante repetición de ciertas normas, prácticas o conductas las mismas que son asimiladas provocando un cambio en su vida³.

Los adolescentes adoptan ciertos estilos de vida constituyen un impacto significativo en la construcción de su futuro como adultos. De esta forma, es comprensible que, si optan por estilos de vida saludables, las probabilidades de un futuro saludable se incrementan considerablemente⁴; sin embargo, en el caso contrario, existe la posibilidad de que se vuelvan más propensos a enfrentar enfermedades y perjudicar a sus compañeros adolescentes, lo que podría llevar a un desenlace insalubre y lamentable repercusión sobre su salud a corto y largo plazo⁵.

En esta línea varios análisis referentes a los modos de vida en estudiantes han evidenciado la presencia de patrones poco saludables, indicando además

que los estudiantes suelen abandonar prácticas beneficiosas y adoptar comportamientos perjudiciales: siendo innegable que ciertos comportamientos, como el hábito de fumar, una alimentación desequilibrada, la inactividad física o un consumo excesivo de alcohol, tienen el potencial de generar un aumento por sí mismos en los niveles de enfermedad y, incluso, de mortalidad⁶. Sin embargo, en recientes estudios sobre los modos de vida de los universitarios jóvenes, se resalta que a pesar de tener conocimiento sobre los beneficios de mantener una dieta adecuada y participar en actividad física para la salud, estos no suelen adoptar hábitos de vida saludables⁷.

A su vez, respecto a los cambios de hábitos alimentarios, actividad física y sueño en los adolescentes, estudios realizados durante la pandemia han demostrado un incremento en la ingesta de verduras, frutas y opciones alimentarias saludables⁸, pero a su vez se han identificado reducciones en la práctica de actividad física y el consumo de alcohol, junto a ello las alteraciones de sueño, incluyendo un aumento de adolescentes que duermen más de 9 horas, considerada un grupo susceptible en una fase crítica para establecer conductas y rutinas arraigadas⁹.

A pesar de los esfuerzos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹⁰, el 2020 fallecieron cerca de 1.5 millones de adolescentes y jóvenes, entre las edades de 10 a 24 años, relacionado con un mayor riesgo de dependencia, al iniciar tempranamente el consumo de drogas, así mismo las enfermedades crónicas, constituyen una problemática en la salud pública al estar ligadas en gran medida a los estilos de vida por conductas modificables como son: la dieta la inactividad física y el tabaquismo, es así que las enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles acarrear la pérdida de la independencia, años de discapacidad, muerte, además de una carga económica para la familia y los servicios de salud¹¹.

En la región de las Américas, la población joven de 10 a 24 años lo constituyen cerca de 237 millones y se proyecta al 2030 una disminución a 230 millones, esto debido a la transición demográfica que implica la disminución de nacimientos e incremento de población adulta y el número de personas que

forman parte de la fuerza laboral productora. Así mismo en la región más de 600 adolescentes de 10 a 19 años fallecen de epilepsia y más de 1000 adolescentes son víctimas de diabetes y enfermedades cardiovasculares, originando muchas veces riesgo de depresión y autoagresión¹².

Según el análisis situacional de salud que realiza la oficina de epidemiología de la Dirección Regional de Tumbes, que las principales causas de morbilidad en el curso de vida adolescente son las enfermedades infecciosas provocadas por inadecuadas prácticas de higiene, así mismo, el informe de diagnóstico local participativo que realizaron el 2016, el tercer problema identificado relacionado a la salud fue el consumo de drogas en adolescentes quienes consumieron en gran medida cigarrillo, alcohol seguido de marihuana¹³.

Por ello, siendo los estilos de vida saludables en el curso de vida de la adolescencia es considerado el momento más importante donde los adolescentes adquieren comportamientos que repercutirán de alguna forma en la salud de los adolescentes, los cuales se mantendrán constantes en su día a día y por ende no serán difíciles de cambiar en su trayecto del ciclo de vida¹⁴. La adolescencia, constituye una etapa de cambios acelerados con una transición constante desde ser niño hasta el logro de su independencia a ser adulto. Lo que exige desde una buena alimentación, ejercicios y desarrollo intelectual con valores y gran responsabilidad.

El enfoque del curso de vida permite visualizar mejor las diversas inequidades sociales y de qué forma se mitigan en el trayecto de toda la generación. Buscando aumentar y mejorar la esperanza de vida en forma saludable. Por ende, el atender a la enfermedad no es lo más importante, más bien es el generar practicas preventivas que conlleven a la mejora la salud de las personas¹⁵.

La realidad problemática del establecimiento de salud de Andrés Araujo Moran, es similar donde durante las prácticas de internado preprofesionales se observó ciertas conductas de riesgo en los adolescentes que llegaban a la consulta por algún problema de salud, en donde durante la valoración se

realizaron preguntas como: ¿realiza ejercicio físico, consume bebidas alcohólicas, consume frutas y verduras? ¿Realiza lavado de manos?, entre otras preguntas, siendo muchas veces las respuestas negativas, lo que conlleva a pensar en conducta de estilos no saludables que podrían llevar a riesgos en la salud a futuro.

A través del estudio desarrollado, se logró obtener un impacto positivo dentro de los estilos de vida de los adolescentes, el cual puede mejorar la salud de las personas involucradas a través de los resultados obtenidos, esto en consecuencia de las decisiones y acciones que tomará el actor dentro de la investigación.

Ante la problemática establecida, se formuló la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los estilos en el curso de vida de los adolescentes que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023?

El objetivo principal fue determinar los estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. A su vez los objetivos específicos fueron Identificar los estilos de vida del adolescente en la dimensión alimentación cuando acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran. Identificar los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico en adolescente que acuden a la consulta externa; Identificar los estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes que acuden a la consulta externa y Identificar los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias psicoactivas en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

Se justificó en el aspecto teórico, mediante el uso de sustentos de diversos autores en la presente investigación, permitió determinar el conocimiento científico del problema, facilitando su comprensión y el planteamiento de soluciones efectivas que contribuyeron a modificar conductas negativas.

En la implicancia metodológica, mediante el desarrollo de técnicas confiables y oportunas que influyan dentro de la recolección de la información,

permitieron medir la variable, planteando nuevas formas de extraer conocimientos en estilos de vida saludables, dando a conocer la problemática que involucra a los adolescentes y el entorno en que se desarrolla.

La justificación práctica, permitió la recolectar de datos o elementos en relación a los estilos de vida saludable en el ciclo de vida adolescente, para la obtención de información beneficiosa tanto para los adolescentes como para los profesionales de la salud. La que sirvió de modelo para una línea de investigación similar.

Por último, en el aspecto social tenemos que, obtenida la información del fenómeno mediante la realización de la presente investigación, se conoció como atacar el problema estableciendo posibles soluciones que ayuden a la erradicación dentro del entorno social.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

Se considera estilo de vida al conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual y colectiva, para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal⁹. En el estudio presente se relaciona estrechamente con el grupo de adolescentes que acuden al centro de salud de Andrés Araujo Moran.

Los estilos de vida se vinculan muy estrechamente con la motivación que tienen los adolescentes hacia un determinado comportamiento o forma de vida cotidiana. Las que pueden ser consideradas de riesgo, o como conductas protectoras adquiridas durante el trayecto de su vida con el fin de mantener en buen estado de salud en su vida adulta¹⁵.

La Norma Técnica de Salud para la atención integral de los adolescentes N°157, establecida por el Ministerio de Salud con Resolución Ministerial N°1001, emitida el 2019, establece las edades para el curso de vida adolescente entre los 12 a 17 años 11 meses y 29 días. Conceptualiza el curso de vida, como el enfoque que tiene que ver con la vulnerabilidad a la que está sujeta el adolescente en el trayecto de su vida desde la infancia hasta la adultez, y esto se debe al número de repeticiones de situaciones o eventos que suscitan en el ámbito personal, familiar y comunitario, siendo indispensable para el personal de enfermería brindar educación continua en prácticas de prevención y la mejora de los estilos de vida saludable, permitiendo el fortalecimiento de los factores protectores que le permitan tener una mejor calidad de vida en la salud futura¹⁶.

Los estilos de vida son considerados como la forma de vida que permite mitigar o prevenir riesgos de enfermar o de tener una muerte prematura, siendo necesario que la persona adquiera ciertas pautas que le permitan equilibrar sus hábitos o costumbres para obtener estilos de vida saludables. Muchas personas ignoran o desconocen que el adquirir estilos de vida sana

protegerá su salud, mejorando su calidad de vida al permitir que se mantenga armonía y buen equilibrio en su alimentación, el ejercicio físico, la higiene, manejo estrés, recreación, entre otros para llevar una vida sana¹⁷.

La adolescencia, es considerada una etapa en la que el curso de vida se hace más vulnerable, por ser una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, considerada desde los 12 a 17 años, donde existen muchos cambios físicos, psicológicos, y el ser humano experimenta una aceleración en el desarrollo y el crecimiento de su cuerpo. Es en esta etapa donde el sedentarismo, los cambios de su imagen corporal hace que sus estilos de vida muchas veces se vean influenciados por su entorno o por presión del grupo, llevando muchas veces a desarrollar ciertas enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, sobrepeso, anorexia entre otros¹⁸.

Es preciso considerar que los hábitos saludables en todo ser humano y especialmente en adolescentes que deben considerar para mejorar su calidad de vida. Entre los que se han considerado:

El adolescente debe tener un descanso de 8 horas, también debe consumir agua para hidratarse frecuentemente con 8 vasos de agua diario. Adoptar una dieta saludable rica en fibra, frutas y verduras.

Realizar ejercicios físicos en forma diaria y establecer espacios de ocio y tiempo para su familia y amistades. También disminuir los niveles de tensión, presión y estrés. No consumir sustancias psicoactivas como el cigarrillo, alcohol y otros. Realizar auto meditación en sus emociones, pensamientos en forma diaria.

El curso de vida en la adolescencia, debe considerar un enfoque, que adopta aquellos momentos suscitados en todo el recorrido de su vida desde el nacimiento hasta la vida adulta., donde las múltiples experiencias acopiadas y las diferentes situaciones que muchas veces se encuentran condicionadas por el entorno sea familiar, factores sociales y económicos, además de los ambientales y culturales, por ende el considerar una ventana de oportuna

según el momento significa que repercutirá a futuro, es decir se debe intervenir e implementar prontas respuestas para que las personas desarrollen ciertas, conductas, habilidades o capacidades que repercutan en su salud en un futuro. Concluyendo que un curso de vida es todo un proceso que se construye a lo largo de la vida de las personas y que tiene que ver con el entorno familiar¹⁹.

La adolescencia requiere de muchas sustancias alimenticias como proteínas, carbohidratos y grasas como vitaminas y minerales, las cuales deben ser aportadas a su organismo de manera proporcional y ser variable. Es una edad donde el crecimiento y el incremento de su masa corporal lo lleva a un aumento de necesidades alimenticias sobre todo de las proteínas. Requiere de vitaminas hidrosolubles como la tiamina, riboflavina, niacina, las vitaminas B12, el ácido fólico que contribuyen a la formación de tejidos, además del consumo de las vitaminas A y E que favorecerán a la protección de las mucosas y la regeneración de nuevas células²⁰.

Asimismo, la necesidad del hierro es importante dado que garantiza la formación de la mioglobina que sirve para aumentar la masa muscular y en las mujeres su consumo debe ser mayor por la pérdida de sangre durante la menstruación. Por otro lado, el zinc es un mineral importante porque favorece al crecimiento y la formación de tejidos siendo su deficiencia produce disminución en la inmunidad, por lo tanto, la adolescencia es la etapa donde se incrementan las necesidades nutricionales y a su vez el riesgo nutricional²⁰.

En América Latina, según un estudio epidemiológico. nutricional realizado, se determinó que existe una amplia asociación entre los hábitos de alimentación y los estilos de vida sana, la misma que conlleva a enfermedades como deficiencias nutricionales, obesidad, así como las enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, que ganan la batalla cada año amenazando ser una epidemia. El estilo de vida es uno de los principales factores de riesgo como es la alimentación inadecuada y la deficiente actividad física, debiendo ser considerado al estilo de vida como una herramienta de prevención número uno para tener

adolescentes saludables²¹. El consumo de azúcares debe ser controlado desde la infancia, puesto que las costumbres que fueron adquiridas varían poco en los años siguientes, existiendo un aprendizaje bien marcado en su curso de vida de la adultez²².

Luego de producirse el proceso de la maduración a nivel neurológica, hormonal y muscular el adolescente potencia su actividad física, expresa en el derroche de vitalidad y energía²³. La higiene, durante la adolescencia debido a que el organismo sufre una rápida transformación en el cambio hormonal, requiere de una higiene adecuada es primordial, para evita ciertos olores desagradables. Si existe una adecuada higiene la salud mental del adolescente mejora sintiéndose con una mejor autoestima, seguridad²⁴.

En esta etapa de la vida se presenta la oportunidad del consumo de sustancias psicoactivas, ya sean sintéticas o naturales que al ser consumidas alteran física y psicológicamente provocando y algunas de ellas pueden provocar adicciones afectando al sistema nervioso, llevando muchas veces al adolescente al abuso y/o dependencia²⁵. Existen diversos tipos de drogas como son el cigarrillo, tabaco, heroína, cocaína, alcohol entre otros, siendo los adolescentes quienes deciden consumirlas, probarlas o continuarlas²⁶.

2.2. Antecedentes

A nivel internacional

Mendoza et al²⁷, España 2021, en su investigación con el propósito de indagar sobre los estilos de vida de los alumnos pertenecientes a la educación Secundaria Obligatoria de la ciudad de Huelva en España; fue de diseño transversal, con una muestra de 900 adolescentes de 13 diferentes centros elegidos al azar; a quienes se aplicó como instrumento un cuestionario. De este estudio se pudo presentar como principales resultados que, en cuanto a la alimentación, el 79,5% de los individuos consume menos de tres frutas al día y el 70,5% menos de dos raciones diarias de hortalizas; en cuanto al consumo de tabaco en cigarrillo, el 80,6% de los encuestados manifiestan que

nunca fumaron un cigarrillo en su vida, mientras que el 11,8% afirma que sí ha fumado cigarrillos; asimismo, el 44,1% de los individuos manifiesta que nunca ha ingerido una bebida alcohólica en la vida; mientras que el 35,6% lo hizo una o más veces en los últimos 30 días. Además, se resalta que de los encuestados el 2,85% realizan casi tres veces actividad física en su tiempo libre por semana.

Guerrero y Contreras²⁸, Colombia 2020, realizaron su investigación con el objetivo de determinar la relación existente entre estilos de vida y las características sociodemográficas de adolescentes; utilizaron un estudio descriptivo, transversal y correlacional; junto con una muestra de 427 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo sistemático, a los que se aplicó el instrumento Fantástico. Dentro de los principales resultados que el estilo de vida bajo predominó en el género femenino, mientras que, en el masculino, el estilo adecuado. Además, en cuanto a los estilos de vida entre género e instituciones educativas por subregiones, se encontró que, con respecto a la actividad física y social, sueño y estrés, existían diferencias muy significativas; por otra parte, respecto a sueño y estrés, todos los estudiantes de ambas subregiones registraron un estilo de vida alto.

Ibarra M et al²⁹, Chile 2019, realizaron su investigación con el principal objetivo de analizar los hábitos de vida saludable de actividad alimentación, física, sueño y consumo de alcohol y tabaco, en estudiantes adolescentes chilenos; tuvo una investigación transversal y descriptiva, que trabajo con una muestra aleatoria de 2116 adolescentes, a los que se les aplico un cuestionario sociodemográfico y el IPAQ corto tomando 19 centros de 5 regiones del país. Como principales resultados y conclusiones se resalta que, de los individuos encuestados, se evidencia que un 20,8% tiene un nivel de actividad física alto; respecto de los hábitos de frecuencia de consumo alimentario el almuerzo sobresalió como la comida con mayor frecuencia de consumo; y en cuanto a los hábitos de consumo tabáquico y de alcohol, se evidenció que un 18,7% consume cigarrillos de tabaco, siendo mayor en las mujeres que en los varones; además el 61,2% manifiesta no haber fumado nunca en su vida. Por

lo que se concluye que se evidencia un estilo de vida inadecuado para la edad de la población.

A nivel nacional

Gonzales V³⁰, Moquegua 2022, En su estudio se propuso identificar los patrones de estilo de vida de los jóvenes matriculados en una institución educativa de Moquegua. Se utilizaron métodos de investigación cuantitativos, no experimentales y descriptivos, con un diseño transversal y prospectivo en campo, donde la muestra 87 adolescentes en edad escolar de ambos sexos, el instrumento utilizado fue el cuestionario sobre el estilo de vida sirvió como medio de recogida. Resultados obtenidos indicaron que el 79,31% de los adolescentes mostraba un estilo de vida saludable, el 11,49% presentaba un estilo de vida poco saludable, mientras que el 9,2% exhibía un estilo de vida muy saludables, se determinó que ni un solo adolescente llevaba un estilo de vida poco saludable. Concluyendo que los adolescentes escolares exhibieron mayoritariamente un estilo de vida saludable, aunque en la dimensión de actividad física predominó un estilo de vida poco saludable.

Quispe C³¹, Arequipa 2021, con el objetivo de lograr determinar la correlación existente entre los estilos de vida saludable y el bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario, utilizó una investigación cuantitativa de tipo descriptiva correlacional, con una muestra de 195 estudiantes, se les aplico como instrumento de recolección de datos un cuestionario de estilos de vida y a su vez la escala de bienestar psicológico. Dentro de los principales resultados obtenidos se resaltó que con respecto a los estilos de vida saludable los estudiantes muestran un nivel moderadamente saludable, en donde se incluye que tenían nivel saludable en el aspecto de autorrealización y nutrición; nivel moderado en el manejo de estrés, responsabilidad con su salud y soporte interpersonal; un nivel no saludable en práctica de ejercicios; y por otro lado en cuanto al bienestar psicológico alcanzaron un nivel medio. Además, se tiene como conclusión que la correlación existente entre los estilos de vida saludable y bienestar psicológico es significativamente positiva

debido a que, si se tiene buenos estilos de vida saludable, consecuentemente, habrá un mejor bienestar psicológico.

Contreras T et al³², Lima 2021, en su investigación con el objetivo de determinar el nivel del estilo de vida que presentan los adolescentes del 2do y 3er año de secundaria del distrito de Comas, fue de nivel descriptivo y diseño no experimental; conto como población de 129; asimismo, se hizo uso de la observación, la encuesta, cuestionarios y entrevistas. Como principales se resultados se resalta que, en cuanto al consumo de alimentos saludables, el 37.3% casi siempre; con respecto al consumo de alimentos de delibera como pizza, pollo a la brasa, etc., el 39.2% algunas veces. Por otro lado, se resalta que el 76.5% realiza mínimo algunas veces ejercicios diarios. Se concluyó que el 50% de los individuos casi siempre han tenido problemas de nutrición; así como también que el 43.2% manifiesta que solo algunas veces practica actividad física, teniendo al 25% son de tercero y el 18.2% de segundo.

Hinostroza S³³, Huaraz 2019, tuvo como principal objetivo determinar los estilos de vida de los alumnos pertenecientes al nivel secundario de la institución educativa Nuestra Señora de la Asunción en Huaraz; siendo de tipo cuantitativo/descriptivo con un corte transversal y contando con una muestra de 112 alumnos, con los que se trabajó con el cuestionario de Escala de estilos de vida. Se logro obtener como resultados que, el 57,14% de los individuos con los que se trabajó presentan un estilo de vida saludable; el 81,25% tienen una alimentación saludable, buena actividad y ejercicio; el 25% son saludables en cuanto al manejo del estrés y solo el 0,89% son responsables con su salud. Por lo que se puede concluir que en general los individuos mantienen un estilo de vida saludable en la mayoría de los aspectos evaluados incluyendo a la nutrición, actividad física, soporte interpersonal, autorrealización, a excepción de dos, de las que se resalta la responsabilidad en salud, y esto debido a que no tienen una buena comunicación con sus familiares, y antes de acudir a una institución de salud sus familias deciden trabajar con medicina natural como hiervas, remedios, etc.

Tito Q³⁴, Huancavelica 2019, sostuvo como finalidad determinar los estilos de vida de estos adolescentes; siendo la investigación descriptiva, observacional y transversal, donde la población objeto de estudio consistió en 555 adolescentes, y la muestra seleccionada fue de 80. Los resultados obtenidos revelaron que, en la dimensión de alimentación y nutrición, el 72,50% de los adolescentes presentaron estilos de vida saludables, y el 13,7% fueron catalogados como muy saludables; para la dimensión recreación y manejo del tiempo libre, el 37,5% mostró hábitos poco saludables, mientras que el 53,7% adoptó prácticas saludables; para el consumo de sustancias nocivas, el 32,5% fue considerado saludable, y el 58,7% muy saludable; respecto a la dimensión de sueño y descanso, el 15,0% presentó hábitos poco saludables, el 68,7% adoptó prácticas saludables y el 15,0% fue catalogado como muy saludable; para la actividad física y deportes, el 13,7% fue clasificado como no saludable, el 32,5% como poco saludable, el 33,8% como saludable y el 20,0% como muy saludable; en cuanto al autocuidado y salud, el 27,5% fue considerado poco saludable, el 51,2% saludable y el 17,5% muy saludable y respecto a las relaciones interpersonales, el 28,7% presentó prácticas saludables, mientras que el 55,0% fue catalogado como muy saludable. Concluyendo que el 75,0% de los adolescentes que asisten al Centro de Salud de Huancan mantienen un estilo de vida saludable.

En la revisión de antecedentes locales no se encontraron estudios relacionados al tema, lo que le da el carácter de originalidad.

3. MATERIAL Y METODOS

3.1. Enfoque y tipo de estudio

La presente investigación sostuvo un enfoque cuantitativo, donde el procesamiento de datos estadísticos se desarrolló a través de la numeración, asimismo, los datos encontrados fueron descritos en los resultados del estudio, tal como lo manifiesta Hernández³³⁻³⁴.

El tipo de investigación es descriptivo donde se abordó el describir las características de los estilos de vida en los adolescentes y transversal porque se recolectó la información en un solo momento, con el propósito de describir la variable estilo de vida en el curso de vida adolescente³⁵⁻³⁶.

3.2. Diseño de estudio

El diseño del estudio fue no experimental debido a que no se manipuló la variable en estudio, donde solo se observó el comportamiento de la misma.



M: Muestra

O: Observación de la variable de estudio.

3.3. Población y muestra

Población

La población para el presente estudio estuvo conformada por un total de 50 adolescentes, quienes fueron programados en forma mensual en el programa de salud adolescente y recibían una atención integral de salud.

Muestra

Se seleccionó al 100% de la población censal de adolescentes que corresponde y asistían al centro de salud Andrés Araujo Moran. Debido a esto, el estudio fue probabilístico porque todos tienen la misma posibilidad de ser seleccionados.

Los criterios de inclusión y exclusión fueron:

Criterios de inclusión:

- Todos los adolescentes que llegaron al programa de salud adolescente.
- Adolescentes que aceptaron ingresar al estudio.
- Adolescentes con edades de entre 12 a 17 años.

Criterios de exclusión.

- Adolescentes que no aceptaron ingresar al estudio por diversos motivos.
- Pacientes menores de 12 años

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica empleada fue la encuesta, la misma que permitió recolectar información y establecer comunicación con los adolescentes otorgando pautas o recomendaciones respecto a los estilos de vida saludable según su curso de vida.

Se utilizó el cuestionario, del estudio de Sánchez, denominado, “Estilos de vida en adolescentes de secundaria del consorcio educativo Palmher Ingenieros de San Juan de Lurigancho 2018”; dicho instrumento es un cuestionario de tipo escala de Likert, para describir los estilos de vida saludables en adolescentes. Este instrumento estuvo constituido por 25 preguntas direccionadas a describir las dimensiones de alimentación el cual consta de 9 preguntas, la actividad física que cuenta con 3 preguntas, la higiene cuenta con 8 preguntas y para la dimensión consumo de sustancias psicoactivas se consideran 5 preguntas, la escala de Likert con una valoración ordinal, que se desarrolla de la siguiente manera: Nunca (1), casi nunca (2), a

veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). El código de conocimiento se consideró de la siguiente manera: Preguntas positivas 1; 2; 3; 4 y 5. Preguntas negativas 5;4;3;2 y 1.

Escala de puntaje para la encuesta de estilos de vida saludable, la cual fue obtenido por la estadística de baremo obteniendo el siguiente rango:

Saludables = 92-125

Poco saludable = 58-91

No saludables = 25-58

3.5. Validación y confiabilidad del instrumento

El instrumento utilizado en el estudio de Sánchez fue validado por 3 juicio de expertos, siendo entre ellos especialistas como docentes universitarios, investigadores y profesionales de salud, obteniendo un promedio total de 90%, y con un alfa de Cronbach de 0.716.

Para la confiabilidad, Sánchez, elaboró una prueba modo piloto, en otra institución educativa con similares características, donde seleccionó a 20 estudiantes a quien aplico la encuesta, para luego ser procesada, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.78, estableciendo que el instrumento es de buena confiabilidad. (ver ficha técnica Anexo 3)

3.6. Análisis de datos y plan de procesamiento

Para el análisis de datos se desarrollaron los siguientes pasos:

El investigador procedió a enviar una solicitud de autorización al jefe del centro de salud de Andrés Araujo Moran. Posteriormente se explicó al jefe del establecimiento la finalidad del estudio y la aplicación de la encuesta, donde se determinaron los días. Para ello se conoce que los adolescentes a atenderse son citados en el tiempo de una semana para su evaluación integral. Por ende, se definieron los días del mes para la aplicación de la encuesta.

Encuestados los adolescentes, a quienes se le explicó respecto al estudio, así como absolver dudas que tengan respecto a las preguntas. Terminada la encuesta se revisó cada una de ellas de tal forma que este completos los ítems. Se encuestó por día, cerca de 10 adolescentes quienes llegan con sus padres a la cita.

Posteriormente esta información fue ingresada en una tabla Excel para su análisis de la información recolectada y obtener resultados de su variable y de las dimensiones. El análisis del procesamiento de datos, el Excel recolectado se llevó al procesador del SPSS V 25, procediéndose a la elaboración de las tablas, gráficos que permitan analizar la información según las variables y dimensiones y posterior a ello obtener las conclusiones del estudio.

4. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

Tabla 1. Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

| Variable 1. Estilos de vida en adolescentes | | |
|--|-------------------|-------------------|
| VALOR | Frecuencia | Porcentaje |
| No saludable | 0 | 0.0% |
| Poco saludable | 48 | 96.0% |
| Saludable | 2 | 4.0% |
| TOTAL | 50 | 100.0% |

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a adolescentes del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

En la table 1, se observa que, de los adolescentes que acuden a la consulta externa del centro de salud de Andrés Araujo Moran, el 96.0% (48) presento un estilo de vida poco saludable y el otro 4.0% (2) presentó un estilo de vida saludable.

Tabla 2. Estilos de vida del adolescente en la dimensión alimentación cuando acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

| D1. Alimentación | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| VALOR | Frecuencia | Porcentaje |
| No saludable | 0 | 0.0% |
| Poco saludable | 38 | 76.0% |
| Saludable | 12 | 24.0% |
| TOTAL | 50 | 100.0% |

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a adolescentes del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

En la tabla 2, se observó que, del total de adolescentes que visitan al centro de salud de Andrés Araujo, presentan diversos patrones en cuanto a estilos de vida en la alimentación; donde el 76.0% (38) tienen hábitos poco saludables y el 24.0% (12) adopta hábitos saludables.

Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión ejercicio físico en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

| D2. Ejercicio físico | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| VALOR | Frecuencia | Porcentaje |
| No saludable | 2 | 4.0% |
| Poco saludable | 46 | 92.0% |
| Saludable | 2 | 4.0% |
| TOTAL | 50 | 100.0% |

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a adolescentes del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

En la tabla 3, se observó que, del total de adolescentes que acuden al centro de salud de Andrés Araujo Moran, presentan estilos de vida para el ejercicio físico en un 92.0% (46) es poco saludable, el 4.0% (2) que tiene estilos no saludables, seguido de un 4.0% (2) que tienen estilos saludables.

Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión higiene en adolescentes que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

| D3. Higiene | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| VALOR | Frecuencia | Porcentaje |
| No saludable | 0 | 0.0% |
| Poco saludable | 0 | 0.0% |
| Saludable | 50 | 100.0% |
| TOTAL | 50 | 100.0% |

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a adolescentes del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

En la tabla 4, se evidencia que, los adolescentes que acuden al centro de salud de Andrés Araujo Moran por consulta externa, en cuanto a la dimensión higiene el 100.0% (50) tuvieron estilos de vida saludables.

Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias psicoactivas en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.

| D4. Consumo de sustancias psicoactivas | | |
|---|-------------------|-------------------|
| VALOR | Frecuencia | Porcentaje |
| No saludable | 0 | 0.0% |
| Poco saludable | 23 | 46.0% |
| Saludable | 27 | 54.0% |
| Total | 50 | 100.0% |

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a adolescentes del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

En la tabla 5, se evidenció que los adolescentes que visitan el centro de salud de Andrés Araujo Moran, presentan hábitos en el consumo de sustancias psicoactivas, donde el 54.0% (27) tienen estilos de vida saludable y el 46.0% (23) presentan estilos de vida poco saludables.

4.2. Discusión

Se observó en la tabla 1, con respecto a los adolescentes que acuden al centro de salud de Andrés Araujo Moran, prevaleció un estilo de vida poco saludable con un 96.0% mientras que el 4.0% de adolescentes un estilo de vida saludable. Similar estudio fue el estudio de Quispe³¹, en su investigación sobre estilos de vida saludable y el bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario, donde sus resultados mostraron que los estilos de vida saludable que los estudiantes muestran un nivel moderadamente saludable.

Así mismo, el estudio fue el de Hinostraza³³, en su estudio sobre los estilos de vida de los alumnos pertenecientes al nivel secundario de la institución educativa Nuestra Señora de la Asunción en Huaraz, donde determinó que el 57% de los individuos con los que se trabajó presentaron un estilo de vida saludable. Diferente fue con Ibarra²⁹, quien realizó la exploración Hábitos de vida saludable de actividad alimentación, física, sueño y consumo de alcohol y tabaco, en estudiantes adolescentes chilenos, quienes concluyeron que se evidencia un estilo de vida inadecuado para la edad de la población.

Contrastando con las bases teóricas la alta prevalencia de estilos de vida poco saludables hace destacar la importancia de abordar factores subyacentes como es la educación en alimentación y nutrición; la actividad física; higiene y el uso de sustancias psicoactivas. Lo cual demuestra la colaboración del equipo de profesionales de la salud, colegio y padres de familia quienes deben sementar estrategias preventivas para continuar con estos cambios significativos en la conducta adolescente.

Con respecto a la tabla 2, se determinó que los estilos de vida del adolescente en la dimensión alimentación cuando acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, presento diversos patrones donde el 76.0% tienen hábitos poco saludables y el 24.0% adopta hábitos saludables. Similar fue el estudio de Ibarra²⁹, donde los resultados obtenidos indicaron que la mayor parte de la población adolescente en el ámbito escolar presenta hábitos de vida poco saludable arraigados a su práctica diaria. Diferente fue la

investigación de Mendoza et al²⁷, en su estudio denominada Estilos de vida de los alumnos pertenecientes a la educación secundaria Obligatoria de la ciudad de Huelva en España, quien encontró que el 79% de personas tiene una alimentación saludable donde consumen al menos tres frutas al día y menos de 2 raciones diarias de hortalizas.

Comparando con la teoría estos hallazgos demuestran que existe una prevalencia significativa de hábitos poco saludables respecto a la dimensión alimentación en los adolescentes, por ende, destaca la importancia de implementar estrategias educativas y de sensibilización en alimentación saludable y nutritiva destinada a modificar patrones como es el consumo de frutas, verduras, alimentos bajos en azúcar, consumo de agua y la frecuencia de comidas rápidas.

En relación a la tabla 3, se observó que los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, el 92.0% tiene estilos de vida poco saludables, el 4.0% presenta estilos no saludables, seguido de un 4.0% que si tienen estilos de vida saludables. Análogo estudio fue el de Quispe³¹, quien demostró que los estudiantes de un nivel secundario tienen poca practica de ejercicios físicos en un 43.2% tienen estilos de vida no saludables manifestando que solo algunas veces practican ejercicios. Diferente estudio fue la investigación del autor Tito³⁴, donde los resultados arrojaron que para la actividad física y deportes el 33.8% de los adolescentes presentaron estilos de vida saludables, el 32.5% fue poco saludable y el 15.0% fue muy saludables.

Por ende ante la elevada prevalencia de estilos de vida poco saludables respecto a la práctica del ejercicio físico en los adolescentes que asisten al centro de salud de Andrés Araujo es motivo de preocupación, la cual sugiere una falta significativa de actividad física regular en este grupo demográfico la cual se vincula con posibles riesgos para la salud; asimismo se plantea un escenario interesante para incorporar intervenciones específicas para fomentar y concientizar a los adolescentes en esta práctica como realizar caminas por 30 minutos diarios, ejercicios tres veces por semana y practicar

algún deporte. Se puede argumentar que las políticas de salud pública y los programas educativos deberían enfocarse en abordar las barreras que impiden la participación en ejercicio físico regular, como la falta de acceso a instalaciones deportivas, la falta de conciencia sobre la importancia del ejercicio y las presiones académicas. Además, es esencial considerar estrategias que hagan que el ejercicio sea más accesible y atractivo para los adolescentes, fomentando así un cambio hacia estilos de vida más saludables en esta dimensión específica.

Con respecto a la tabla 4, se demostró que los estilos de vida en la dimensión higiene en adolescente que acuden a la consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran el 100.0% tuvieron estilos de vida saludable. Análogo estudio sostuvo Gonzales³⁰, quien encontró que el 50.0% tienen un estilo de vida saludable, el 30.0% muy saludable y el 1.0% no saludable, en términos generales, los adolescentes involucrados demuestran tener patrones de autocuidado y llevar a cabo prácticas saludables en relación con su higiene y bienestar. Así mismo, fue el estudio de Tito³⁴, quien encontró en cuanto al autocuidado y salud que el 51.2% fue saludable, el 27.5% fue considerado poco saludable en relación a mantener un estilo de vida saludable en higiene.

Hallazgos que sugieren una variabilidad en las percepciones y prácticas de autocuidado en los adolescentes lo que podría estar influenciado por factores culturales, socioeconómicos o incluso específicos de cada adolescente quienes demuestran presentar diversas prácticas de higiene relacionado a las medidas de aseo y baño a diario, practica el lavado de manos antes y después de comer, después de ir a los servicios higiénicos, uso de ropa limpia todos los días. Además, estos datos podrían proporcionar insights valiosos para diseñar estrategias de intervención más efectivas en la promoción de estilos de vida saludables, especialmente en lo que respecta a la higiene y el bienestar de los adolescentes.

En relación a la tabla 5, se mostró que, los adolescentes que visitan en la consulta externa del centro de salud de Andrés Araujo Moran, presentaron hábitos en el consumo de sustancias psicoactivas, donde el 54.0% tienen

estilos de vida saludable y el 46.0% ostentan estilos de vida poco saludables. Parecido fue el estudio Mendoza et al²⁷, quien demostró que el 80.6% de los encuestados manifestaron que nunca fumaron un cigarrillo en su vida, mientras que el 11.8% afirma que sí ha fumado cigarrillos; así mismo, el 44.1% de los individuos manifiesta que nunca ha ingerido una bebida alcohólica en la vida. Asimismo, fue Ibarra²⁹, en su estudio hábitos de vida saludable de actividad alimentación, física, sueño y consumo de alcohol y tabaco, en estudiantes adolescentes chilenos, quien demostró en cuanto a los hábitos de consumo tabaco y alcohol que el 61.2% manifiesta no haber fumado nunca en su vida cigarrillos de tabaco y otras sustancias psicoactivas.

La teoría indica que la adolescencia es el ciclo de vida mas importante donde los adolescentes adquieren comportamientos que repercutirán de alguna forma en su salud, los cuales se mantendrán constantes en su día a día y por ende no serán difíciles de cambiar en su trayecto del ciclo de vida; sin embargo los hallazgos demuestran que existe significativamente riesgos en cuanto al consumo de estas sustancias psicoactivas debido a que los adolescentes ingieren bebidas alcohólicas en fiestas y reuniones, como también el consumo de cigarrillos y la ingesta de alguna bebida más de una vez al mes; la misma que puede estar influenciada diversos elementos como la disponibilidad de estas sustancias, la percepción y accesibilidad. De aquí resalta la importancia de abordar estrategias de prevención y educación en el centro de salud donde el equipo profesional difunda información relevante sobre este consumo de sustancias psicoactivas, por tanto, las intervenciones deben ser más efectivas para abordar estos patrones específicos de su consumo.

5. CONCLUSIONES

1. Se observó que el 96% de los adolescentes que acuden a la consulta externa del centro de salud de Andrés Araujo Moran, presentaron un estilo de vida poco saludable.
2. En lo que respecta a la dimensión alimentación, el 76% de los adolescentes mantuvieron estilos de vida poco saludables, cumpliendo con la pauta de tres comidas diarias. Cumpliendo con las pautas de adopción de hábitos en el consumo de frutas, verduras, agua y tres comidas al día; faltando cumplir con la recomendación de evitar el consumo de productos chatarra.
3. Para la dimensión ejercicio físico este reflejó que el 92% de los adolescentes que asisten al centro de salud de Andrés Araujo Moran, presentan estilos de vida poco saludables al no cumplir con las recomendaciones de realizar caminatas por 30 minutos diarios, realizar ejercicios tres veces por semana y practicar algún deporte según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud.
4. Respecto a la dimensión higiene el 100% de los adolescentes que asisten a la consulta externa del centro de salud Andrés Araujo Moran, exhiben estilos de vida saludable, demostrándose que tienen prácticas de autocuidado en la higiene y acciones muy saludables para mantener su estado de salud saludable.
5. En la dimensión consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes que asisten al centro de salud Andrés Araujo Moran, el 54% alcanza un porcentaje de estilos de vida saludables lo que indica que no participan en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

6. RECOMENDACIONES

- 1.** Al jefe del centro de salud Andrés Araujo Morán, fortalecer sus intervenciones estratégicas dirigidas a los adolescentes, implementando programas de promoción de la salud con énfasis en la importancia de adoptar estilos de vida saludables y establecer un sistema de monitoreo para evaluar su efectividad.
- 2.** Al responsable del área del ciclo de vida adolescente, se recomienda organizar campañas de sesiones educativas abordando temas de estilos de vida saludable en nutrición y alimentación donde se promueva el consumo de frutas, verduras, consumo de agua y la reducción de alimentos poco saludables.
- 3.** A los profesionales de la salud responsables de la atención integral del adolescente, establecer actividades de prevención y promoción en fomentar la actividad física a través de la promoción de caminatas diarias, participación en deportes, campaña de bicicleteadas, así como practicar algún deporte según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud.
- 4.** A los adolescentes continuar con el reforzamiento de las prácticas de higiene y autocuidado a través de actividades educativas que destaquen la importancia de estas prácticas para mantener su estado de salud.
- 5.** A los padres de familia fortalecer los esfuerzos en la promoción de estilos de vida saludables articulando con el establecimiento para la implementación de un programa de prevención en sustancias psicoactivas que refuercen los riesgos asociados que aun existen en los adolescentes.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Curso de vida saludable - OPS/OMS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
2. Cerón Souza C. Caracterización del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de la Universidad de Nariño sede Pasto 2001. Universidad y Salud. diciembre de 2012;14(2):115-115.
3. Quispe H. Estilos de vida adolescentes que acuden al centro de salud huancan,2019. [internet]. Universidad Nacional Huancavelica; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3024>
4. Graciano E y Rivera J. Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. [Internet]. Revista Electrónica en Educación y Pedagogía. vol. 5, núm. 9, pp. 116-131, Universidad CESMAG - 2021. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5739/573970382007/html/>
5. Couto D, Saint-Martin D, Eckhardt-Molina G, Fontana KE, Junqueira, LF, y Grossi-Porto LG. Insufficient level of physical activity is associated with reduced quality of life and night-time studying in Brazilian undergraduate students. [Internet]. Revista Brasileira de Ciências Do Esporte. 2018 - 41(3), 322-330. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917300288>
6. Flores A. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. [Internet]. Comunicación, 11(2), 142-152. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000200142
7. Palomino K. Percepción de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia por Covid-19 en adolescentes de un colegio público de cañete

Lima. [Internet]. Revista Peruana en MEDCINA Integrativa. 2022 - V.8 n 1pp 702. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/702/758>

8. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, & Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. [Internet]. Calidad en la educación, 2022 - (50), 357-392. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357
9. OMS. Salud del adolescente y el joven adulto [Internet]. 2022 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
10. ONU. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud | Naciones Unidas [Internet]. United Nations. United Nations; [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
11. OPS. Perfil de los Adolescentes y Jóvenes de la Región de las Américas - La Salud de los Adolescentes y Jóvenes en la Región de las Américas [Internet]. [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/index.html>
12. Diagnostico local participativo de problemas de consumo-Tumbes [Internet]. [citado noviembre de 2022]. Disponible en: http://cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/savia/PDF/diagnosticofinal/Diagnostico_Final_Tumbes.pdf
13. INJUVE. Estilos de vida y salud en la adolescencia [Internet]. Injuve, Instituto de la Juventud. 2010 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/estilos-de-vida-y-salud-en-la-adolescencia>

14. Cenobio FJ, Guadarrama-Orozco JH, Medrano-Loera G, Mendoza-de la Vega K, González-Morales D, Cenobio-Narcizo FJ. Una introducción al enfoque del curso de vida y su uso en la investigación pediátrica: principales conceptos y principios metodológicos. [Internet]. Boletín médico del Hospital Infantil de México. octubre de 2019;76(5):203-9. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462019000500203
15. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes [Internet]. [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1091057-norma-tecnica-de-salud-para-la-atencion-integral-de-salud-de-adolescentes>
16. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de Educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro - 2017. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 3 de octubre de 2017 [citado abril de 2023]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3225684>
17. Consejos para fomentar hábitos saludables en los adolescentes | INSK [Internet]. Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's. [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.insk.com/conoce-mas/habitos-y-estilo-de-vida/consejos-para-fomentar-habitos-saludables-en-los-adolescentes/>
18. ABCenfoqueCV [Internet]. [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ABCenfoqueCV.pdf>
19. Guía de Alimentación y Salud UNED: Alimentación durante la adolescencia > Necesidades de nutrientes: Minerales [Internet]. [citado noviembre de 2022]. Disponible en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/neces_minerales.htm
20. Gotthelf S. Consumo de bebidas azucaradas en adolescentes escolarizados de la provincia de Salta. [Internet]. CNIN, 2014. Actualización en Nutrición.

Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/278016510_Consumo_de_bebidas_azucaradas_en_adolescentes_escolarizados_de_la_provincia_de_Salta_C
NIN 2014 Autores Susana Gotthelf Claudia Tempestti Susana Alfaro Liliana Cappelen

21. Martín-Aragón S, Marcos E. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. [Internet]. Farmacia Profesional. 2008; 22 (10): 42-7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
22. Marina J. Bases neurológicas del nuevo paradigma adolescente. [Internet]. Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. 2014; (1): 21-36. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163199>
23. Pérez IJ, Delgado M. Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. [Internet]. Revista de educación. 2013 [citado abril de 2023]. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/97443>
24. Herrera A, Ruiz H, Martínez A. Caracterización del consumo de drogas psicoactivas por jóvenes y adolescentes atendidos en el Centro de Deshabitación de Adolescentes del municipio Playa. [Internet]. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2014; 33 (1): 61-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002014000100007
25. Arteaga-Zambrano VM, Mendoza-Alcívar WR. El Consumo de Sustancias Psicoactivas en Adolescentes de San Alejo durante la Pandemia por Covid-19. [Internet]. Polo del Conocimiento. 2022; 7 (3): 1360-81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399901>

26. Tejada CA. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). [Internet]. 2019 - oficina Regional para América Latina y el Caribe. Disponible en: <https://acortar.link/EhJLsD>
27. Mendoza R, Gómez D, García EB, Grasmeijer AJ, Lorenzo M. Estilos de vida de los adolescentes escolarizados en Educación Secundaria Obligatoria en la ciudad de Huelva. [Internet]. Estudio EVESO. 2021 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/19280>
28. Caballero HG. Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. [Internet]. Revista Ciencia y Cuidado. 2020; 17 (1): 85-98. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1630>
29. Ibarra-Mora JL, Vall-Llovera CV, Hernández-Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. [Internet]. Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity. 2019; 5 (1): 70-84. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23211>
30. Gonzales VBP. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en la institución educativa, Moquegua. Universidad Continental, 2022 [citado noviembre de 2022]. Disponible en:

file:///C:/Users/INMU%20002/Downloads/IV_FCS_504_TE_Gonzales_Villafuerte_2023.pdf
31. Quispe RG. Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas públicas del distrito de Orcopampa – Castilla. [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. 2021 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13739>

32. Contreras DC, Mendoza JL. Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170 del distrito de comas; 2019-II. Universidad Autónoma de Ica. [Internet]. 2021 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1277>
33. Henostroza BR. Estilos de vida de los alumnos del nivel secundario de la I.E. No 86031 Nuestra Señora de La Asunción – Monterrey – Huaraz, 2019. [Internet]. 2022 [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26341>
34. Tito E. Estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan. [Internet]. 2019. Repositorio institucional. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8fef6953-6ab4-4013-b3fb-9d27e0bca171/content>
35. Hernández-Sampieri R y Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta RUDICS. [Internet]. 2022 - [citado noviembre de 2022]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
36. Guerrero L, León A. Estilos de vida y salud. [Internet]. Mérida; Venezuela. Educere, vol. 14, núm. 48, enero-junio, pp. 13-19. 2010 – [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

8. ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA.



CUESTIONARIO PARA DETERMINAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL CURSO DE VIDA ADOLESCENTE.

Presentación:

El bachiller Melkin Bachiller de la escuela de enfermería, está desarrollando el presente estudio en el C.S Andrés Araujo Moran con el objetivo de identificar los estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023. En cumplimiento a dicho objetivo solicito a usted la participación en responder con sinceridad las siguientes preguntas, marcando con una (X). La encuesta es anónima y confidencial.

Agradezco su participación

| N° | Alimentación: Consume lo siguiente: | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|----|---|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1 | Se alimenta 3 veces al día como (desayuno, almuerzo cena) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Al menos 2 porciones de frutas al día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Como mínimo 2 porciones verduras al día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Algún tipo de carne, por ejemplo: pollo, carnes rojas, pescado o mariscos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Alimentos con poca azúcar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Alimentos con poca sal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Productos lácteos frecuentemente (leche, yogurt, queso, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | De 5 a 8 vasos de agua al día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 9 | Frecuentemente comidas rápidas (golosinas, salchipapa, hamburguesas, gaseosas, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Actividad física: ¿Realiza lo siguiente? | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 10 | Camina al menos 30 minutos a 1 hora todos los días. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Realiza ejercicio físico al menos 20 minutos 3 veces a la semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Practica algún deporte físico (vóley, fútbol, basquetbol, natación) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Higiene corporal: ¿realiza lo siguiente? | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 13 | Se baña todos los días | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Se lava el cabello todos los días. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Se lava los dientes 3 veces al día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Se limpia las orejas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Se lava las manos con agua y jabón antes y después de comer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Se lava las manos con agua y jabón después ir a los servicios higiénicos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Se cortas las uñas de manos y pies frecuentemente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Se pones ropa limpia todos días. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Consumo de sustancias psicoactivas. | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
| 21 | Ingieres bebidas alcohólicas en las fiestas y reuniones | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | Ingieres bebidas alcohólicas más de una vez al mes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | Consumes cigarrillos o tabaco | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | Consumes algún tipo de droga | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | Sueles consumir bebidas alcohólicas hasta quedarte completamente ebrio(a). | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



ANEXO 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

**ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES QUE ACUDEN A CONSULTA
EXTERNA DEL CENTRO DE SALUD ANDRES ARAUJO MORAN, TUMBES
2023.**

Yo, (SEUDONIMO) _____, padre de familia de mi hijo adolescente, acepto participar en el presente estudio de investigación, el cual tiene como objetivo **identificar los estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023.**

La participación en este estudio es voluntaria y anónima, para la participación se requiere de su autorización, y luego se aplicará el cuestionario a su hijo adolescente.

Los datos que se obtengan en esta investigación son muy confidenciales y no se utilizara para otros fines fuera del presente estudio.

Habiendo sido informado(a) de los objetivos del estudio y los resultados que se esperan y habiendo conocido los beneficios y su confiabilidad de la información, **ACEPTO** voluntariamente participar en esta investigación.

.....
FIRMA DEL PADRE O MADRE
DEL ADOLESCENTE

Tumbes:/...../.....

ANEXO 3
FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO.

Variable: Estilos de vida saludable

Nombre: Cuestionario estilos de vida saludables

Autor: Eleana Edith Sánchez Montoya.

Año: 2018

Lugar: Lima.

Título: "Estilos de vida en adolescentes de secundaria del Consorcio Educativo Palmher

Ingenieros de San Juan de Lurigancho, 2018"

Valoración:

El instrumento utilizado en el estudio se considera la escala de Likert.

La confiabilidad, del instrumento fue obteniendo un alfa de Cronbach de 0.78, estableciendo que el instrumento es de buena confiabilidad. (ver ficha técnica)

Link: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22723>

ANEXO 4

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Rango de valor | Escala medición | Diseño y tipo de estudio |
|---|---|---|--|--|--|-----------------------|---|
| Estilos de vida en el curso de vida adolescente. | Son aquellos hábitos/comportamientos manifestados por los adolescentes durante el trayecto de su ciclo de vida en su rutina diaria y que puede ser beneficioso o perjudicial para su salud. | Conjunto de hábitos, costumbres que tienen los adolescentes adquiridos en el trayecto de su vida diaria y que busca satisfacer necesidades primarias con el fin de lograr el equilibrio y cuidado integral de su salud a través de conductas saludables como la alimentación, actividad física, higiene y el consumo de sustancias psicoactivas, el mismo que será determinado por niveles de saludable, poco saludable y no saludable. | Alimentación | Frutas, lácteos, vegetales, carnes, sal, azúcar, agua, comida (ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8,9) | 98-125 saludable 54-97 poco saludable 25-53 no saludable | Nominal-Likert | Estudio descriptivo, observacional, de corte transversal. |
| | | | Ejercicio físico | Horario de consumo de alimentos. Tipo de alimentos (ítems 10 ,11, 12) | | | Nivel: estudio descriptivo simple: porque observara los fenómenos y hechos tal como se presentan en el ámbito de la realidad del problema formulado en búsqueda de la solución. |
| | | | Higiene | Higiene corporal, higiene bucal, higiene manos (ítems 13,14,15,16,17,18,19,20) | | | Método: se utilizará el método básico descriptivo, porque permitirá describir e interpretar sistemáticamente los hechos y fenómenos de la realidad en estudio como son los estilos de vida de los adolescentes que asisten a consulta externa del Centro de Salud de Andrés Araujo Moran. |
| | | | Consumo sustancias psicoactivas | Consumo tabaco, consume alcohol, consume drogas (ítems 21,22,23,24,25) | | | diseño: m o |