

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



Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023

TESIS

Para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Br. Anghello Joseph Campaña Porras

TUMBES, 2024

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



Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Dra. Mariños Vega, Julia Eulalia

Presidente

Mg. Gomez Checalla, Juan Carlos

Secretario

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 de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023

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

Br. Campaña Porras, Anghello Joseph

Autor

Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda

Asesora

TUMBES, 2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN



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 30 días del mes octubre del dos mil veinticuatro, siendo las 16 horas 00 minutos, en la modalidad presencial: En las instalaciones de la Ciudad Universitaria, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0254- 2023/UNTUMBES – FCS3, Dra. Julia Eulalia Mariños Vega (Presidenta), Mg. Juan Carlos Gomez Checalla (Secretario), y Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, a la Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada “ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL C.S. SAN JACINTO, TUMBES 2023”, para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, presentada por el bachiller:

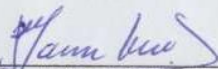
BR. CAMPAÑA PORRAS ANGHELLO JOSEPH

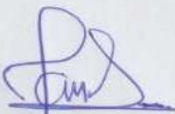
Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al BR. CAMPAÑA PORRAS ANGHELLO JOSEPH: **APROBADO**, con calificativo: **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 16 Horas 45 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, 30 de octubre del 2024.


Dra. Julia Eulalia Mariños Vega
DNI N° 17949395
ORCID N° 0000-0001-7399-0699
(Presidenta)


Mg. Juan Carlos Gomez Checalla
DNI N° 16789322
ORCID N° 0000-0002-5118-2524
(Secretaria)


Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias
DNI N° 00214727
ORCID N° 0000-0002-5381-4679
(Asesor)

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

REPORTE DE TURNITIN

Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023

por Br. Anghello Joseph Campaña Porras



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

Fecha de entrega: 05-nov-2024 10:45p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2510002319

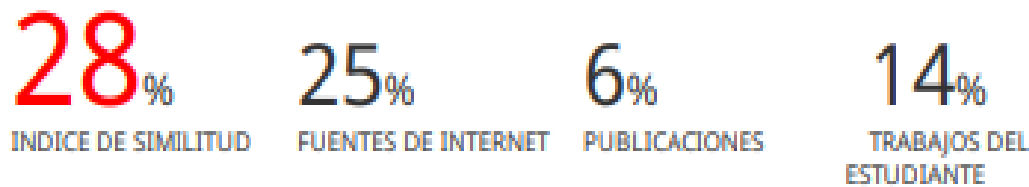
Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_FINAL_-_CAMPA_A_PORRAS_ANGHELLO.docx (606.92K)

Total de palabras: 16583

Total de caracteres: 92885

Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	3%
4	Submitted to Universidad Marcelino Champagnat Trabajo del estudiante	2%
5	www.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upecen.edu.pe Fuente de Internet	1%

Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

9	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.pucese.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1 %
17	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	revistas.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Católica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote	<1 %



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

Trabajo del estudiante

21	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	revistas.utp.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
23	www.revistaagora.com Fuente de Internet	<1 %
24	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

32	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	www.uhu.es Fuente de Internet	<1 %
37	ia601004.us.archive.org Fuente de Internet	<1 %
38	www.codamedver.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
39	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
40	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
43	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

La suscrita, Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias

Docente principal adscrita al Sector Académico de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud.

Certifica, que:

La tesis titulada: “Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023”, presentado por el bachiller Campaña Porras, Anghello Joseph, aspirante al Título Profesional de Licenciado en Enfermería:

Ha sido guiado por mi persona; en vista de ello autorizo su exhibición y solicitud de registro a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes, con fines de exploración y aceptación respectiva.

Tumbes, noviembre del 2024



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

Asesor de tesis

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD


Yo, Campaña Porras, Anghello Joseph, bachiller egresado de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificado con DNI N°71584997; autor de la tesis titulada “Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023”.

Declara bajo juramento lo siguiente:

1. El proyecto de investigación propuesto es creación propia del autor.
2. Se utilizó la norma internacional de citados y referencias para la bibliografía respetando las fuentes consultadas con el propósito de ilustrar y comparar, y respeto de esta manera lo citado por los diversos autores.
3. El proyecto no ha sido plagiado, y es realizado totalmente por el autor con la conducción y asesoramiento docente.
4. El estudio propuesto no tiene es un auto plagio; es decir, no tiene publicaciones previas ni presentado para algún certamen académico.
5. Los datos que se expondrán en los resultados serán reales, sin ningún grado de falsedad, duplicado o copia, por lo tanto, las conclusiones que se arriben en el informe serán de gran aporte a la realidad actual.

Finalmente, de detectarse falsedad en la presente declaratoria se asumirán las derivaciones de estos actos, acatando cualquier sanción impuesta por las instancias competentes de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, noviembre del 2024



Br. Campaña Porras, Anghello Joseph
Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios quien me ha encaminado a este momento tan importante en mi formación académica.

A mis padres que han sido fundamentales para dar forma a mi vida y me han brindado apoyo inquebrantable y sabios consejos, les debo una gran gratitud por su continuo aliento, su motivación incesante me permitió alcanzar mis objetivos y este es uno de ellos.

Así mismo a uno de mis mejores amigos Andres Moran, a quien considero como mi hermano, quiero agradecerte por todo lo que te has esforzado para que mi tesis sea una realidad, estoy muy agradecido de que hayas compartido tu conocimiento, tiempo y energía conmigo durante este arduo proceso de aprendizaje.

A mi primo Armando Castillo, quien me mostró el equilibrio entre el ámbito académico y vida social, su presencia en mi vida ha sido fundamental.

A mis mejores amigos Javier Mauricio y Cesar Ruiz, quienes me enseñaron el valor moral de la fidelidad, la responsabilidad y el compromiso social, gracias por estar siempre a mi lado y por ser mi fuente de inspiración en cada paso del camino.

El autor

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer a mi asesora, el Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias, por encaminarme con paciencia y orientación, excelente consejo, apoyo absoluto y experiencia que me permitieron presentar esta tesis tal como es hoy.

Así mismo agradezco a mis profesores a lo largo de mi carrera por compartir sus conocimientos con motivación, por su pasión por la enseñanza, por inculcarme el amor por la profesión, por todo lo que han hecho y siguen haciendo, y a mis compañeros con los que he compartido inolvidables anécdotas que siempre recordaré.

El autor

ÍNDICE

	Pág.
Acta de sustentación	iv
Reporte de Turnitin	v
Dedicatoria	xiii
Agradecimiento	xiv
Resumen	xvii
Abstract	xviii
I. INTRODUCCIÓN	19
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	24
2.1. Bases teóricas	24
2.2. Antecedentes	37
III. MATERIALES Y MÉTODOS	43
3.1. Enfoque y tipo de estudio	43
3.2. Diseño de investigación	43
3.3. Población, muestra y muestreo	43
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	45
3.5. Procedimiento para el recojo de información	47
3.6. Procesamiento y análisis de datos	47
3.7. Aspectos éticos	48
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	49
4.1. Resultados	49
4.2. Discusión	54
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
VIII. ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.	49
Tabla 2. Estilos de vida dentro de los factores biológicos de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.	50
Tabla 3. Estilos de vida dentro de los factores psicológicos de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto., Tumbes 2023.	51
Tabla 4. Estilos de vida dentro de los factores sociales de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.	52
Tabla 4. Datos generales de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.	53

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023. La metodología tuvo enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva simple. La muestra estuvo conformada por 71 adultos mayores. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el cuestionario, cual constó de 36 ítems. Los resultados mostraron que el 67.6% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida; el 66.2% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida en relación a los factores biológicos. El 64.8% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida asociados a los factores psicológicos; el 67.6% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores sociales. Se concluyó que los adultos mayores mostraron un nivel bajo con respecto a los estilos de vida, evidenciado características y ciertas falencias que desfavorecen el bienestar y salud de cada uno de ellos, como lo son los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Palabras claves: Adultos mayores, estilos de vida, factores biológicos, aspecto social, factor psicológico.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the lifestyles of older adults cared for in the C.S. San Jacinto, Tumbes 2023. The methodology had a quantitative approach, of a simple descriptive type. The sample was made up of 71 older adults. The instrument used for data collection was the questionnaire, which consisted of 36 items. The results showed that 67.6% obtained a low-level regarding lifestyles; 66.2% obtained a low-level regarding lifestyles in relation to biological factors. 64.8% obtained a low-level regarding lifestyles associated with psychological factors; 67.6% obtained a low-level regarding lifestyles within social factors. It was concluded that older adults showed a low level with respect to lifestyles, showing characteristics and certain shortcomings that disadvantage the well-being and health of each of them, such as biological, psychological and social aspects.

Keywords: Older adults, lifestyles, biological factors, social aspect, psychological factor.

I. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se realizó un análisis de los estilos de vida de los adultos mayores que asisten al Centro de Salud San Jacinto, considerando que estos influyen directamente en la salud de cada uno de ellos y que pueden ser controlados; por ende, es importante mencionar que el desarrollo del estudio trajo beneficios en dicho grupo etario, promoviendo actividades saludables en favor de la población.

Es importante precisar que los estilos de vida son considerados como el conglomerado de actitudes y comportamientos que se dan de forma activa para buscar la satisfacción de necesidades presentes en cada ser humano¹.

Dentro de la clasificación de los estilos de vida, podemos encontrar características saludables y no saludables. Los estilos de vida saludable se centran en la referencia de las acciones cotidianas que realizan las personas para prever la conservación adecuada de la salud de cada ser vivo. Por otro lado, los estilos de vida no saludables suelen ser la causa de numerosas enfermedades en donde podemos encontrar a la obesidad y el estrés. Algunos de los hábitos nocivos para la salud es el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, las drogas, el abuso del tabaco, la falta de actividad física, el sedentarismo, la exposición a contaminantes encontrados en el medio ambiente, entre otros¹.

Los estilos de vida que se adoptan pueden generar una repercusión dentro de la salud de manera física y también psicológica. La salud tendrá que ser óptima y adecuada para cada persona, siendo esta influenciada por cada acción y comportamiento realizado en sus hábitos de su vida diaria. Cuando el estilo de vida es saludable, este repercute de forma positiva a la salud del mismo, por eso suele ser importante comprender los hábitos y la puesta en práctica de actividades como el ejercicio, una nutrición balanceada y óptima, tiempo libre para actividades de ocio y manejar un nivel de autoestima adecuada².

Muchos de los estilos de vida se encuentran relacionados con patrones de consumo que evidencia el sujeto en actividades como la alimentación, consumo de tabaco,

así como actividad física. Dichas actividades suelen ser consideradas como factores que intervienen negativamente poniendo en riesgo su salud, descubriendo el comportamiento de algunas enfermedades transmisibles y no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial, entre otras².

La problemática a nivel mundial nos expresa la importancia del desarrollo de la investigación, considerando a los estilos de vida como parte primordial para la conservación de la salud. La Organización Mundial de la Salud – OMS³, menciona que la cantidad de los adultos de la tercera edad (mayores de 60 años) para el periodo del 2020 y 2030 se acrecentará en un 34%, esto se debe a que el procedimiento de envejecer se da de una manera más acelerada que en épocas anteriores; por ende, se proyecta que para el año 2050 el 65% de los adultos mayores vivirán en países subdesarrollados.

Actualmente gran parte de población espera vivir por encima de los 60 años de edad, lo que se ve representado como un segmento sensible en la población, por ende las personas que forman parte de este segmento contribuyen de manera significativa en la sociedad, familia y la comunidad; no obstante, cuando el ser humano llega a esta etapa es primordial que cuide su salud con la finalidad de conservar un estilo de vida saludable para tener un óptimo bienestar físico y mental y que esta no se deteriore con el paso de los años⁴.

Por otro lado, los adultos mayores tienen una mayor predisposición a contraer padecimientos crónicos no transmisibles, como cardiopatías, las cuales cada año aproximadamente 17,9 millones de personas las contraen. Además también aparecen enfermedades producidas por indicadores de peligro como el consumo de tabaco, igualmente como la poca actividad física, consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, estilos de vida no saludable y elementos de riesgo metabólicos como la obesidad, sobrepeso, diabetes, entre otras, las que representan a las causas primordiales de discapacidad y muertes a nivel mundial con 71%, es decir que aproximadamente 15 millones de personas entre los 30 y 69 años edad mueren prematuramente⁵.

Los adultos mayores atraviesan por distintos cambios durante su vida, algunos de ellos cuentan con una pensión que les permite vivir de manera digna, otro porcentaje de ellos son amparados por sus familias; sin embargo, hay un grupo de ellos que no cuentan con recursos económicos ni apoyo de sus familiares, por lo que están en la obligación de trabajar aun cuando están enfermos y sin obtener una atención médica apropiada, por lo que pueden contraer enfermedades degenerativas y crónicas lo que les genera un sedentarismo que los lleva al deterioro de su capacidad física y mental lo que acelera el proceso del envejecimiento⁶.

Así mismo, se ha podido evidenciar que en Latinoamérica y el Caribe, las personas envejecen de manera acelerada en un 11% de su población, por lo que se sufre de distintas variaciones en los estilos vida, cambios en la alimentación y sedentarismo, lo que puede repercutir de forma negativa en la salud del ser humano. Es de suma importancia precisar que en diferentes países como Honduras, Bolivia, Ecuador, Costa Rica, Nicaragua, Perú, Panamá y Guatemala los índices del consumo de alimentos ricos en grasas, sales, calorías y azúcares son elevados de acuerdo a lo recomendado por la OMS, para ello se tiene en consideración que estas malas costumbres alimenticias acrecientan la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, entre otras⁷.

Por lo tanto, los estilos de vida causan efectos en el estado de salud del ser humano, esto puede ser de manera positiva o como un factor de peligro, por lo que las practicas incorrectas de los estilos de vida se evidencian en las estadísticas epidemiológicas, por lo que los padecimientos crónicos que perjudican mayormente a los adultos de la tercera edad son la hipertensión arterial, sobrepeso, osteoporosis, problemas cardiovasculares y articulares. Todos estos padecimientos se relacionan a las malas prácticas en la alimentación, poca actividad física, y el abandono familiar⁸⁻⁹.

Actualmente, varios adultos de la tercera edad efectúan actividades físicas para obtener un adecuado estilo de vida y no estar expuesto a más padecimientos que de acuerdo con la edad se va obtenido por llevar una vida sedentaria. Por ello, los adultos de la tercera edad se deben de adaptar a los cambios que se generan en

esta nueva etapa para poder conservar su correcto estado de salud físico, psicosocial mediante las tareas realizadas con el fin de desaparecer el ocio que en esta edad se genera, manteniendo una adecuada calidad de vida que permita mejorar el estado de salud de cada uno de ellos¹⁰.

En el contexto nacional, en un estudio realizado para conocer los estilos de vida de los adultos mayores, se evidencio que en la actualidad la gran parte de ese grupo etario mantienen hábitos no saludables, lo que interfiere de manera directa en su salud. A su vez se descubrió que el aspecto social es un factor influyente dentro de los hábitos inadecuados realizados por las personas, dejando entrever que estas características intervinientes pueden ser contraladas si se conocen las actividades nocivas que interfieren en un adecuado estado de salud¹¹.

Por otro lado, en otra investigación realizada dentro del Perú, se observó que, por cada 100 adultos mayores, el 50% mantiene adecuados hábitos saludables y un correcto estilo de vida saludable. Estos se ven influenciados en aspectos como el social, psicológico y económico, los cuales pueden ocupar un espacio importante en la estabilidad de la salud de la sociedad¹².

Conociendo que, aunque los índices de estilos de vida se encuentran en valores que no comprometen la salud de la población, se realizó la presente investigación para poder conocer y describir la problemática que se evidencia dentro de la región de Tumbes. La investigación nace como respuesta a las interrogantes realizadas por el autor dentro de la realización de su internado, el cual tuvo cabida en pleno desarrollo de la pandemia del covid-19, donde estadísticamente se vieron aumentados los índices de masa corporal de gran parte de la población, entre ellos los adultos mayores, mostrándose un aumento en las personas con sobrepeso y en casos extremos con obesidad. Sin contar la gran cantidad de casos nuevos de enfermedades no transmisibles debido a los malos hábitos desarrollados los cuales afectan la salud y el bienestar general de la población.

Mediante la presentación de la problemática expuesta anteriormente, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023?

La investigación se realizó con la finalidad de determinar los estilos de vida de los adultos mayores, los cuales son importantes para una salud óptima, y una vida plena. Esta investigación tuvo como beneficio a diversos grupos de intervención, priorizando en este caso a los adultos mayores involucrados en el estudio, debido a que con la obtención de los resultados se pudo evaluar el planteamiento de posibles intervenciones por parte de las entidades encargadas de la prestación de servicios la salud. También, el estudio busco generar un impacto adecuado en la población, considerando la realización de actividades oportunas que permitan el buen mantenimiento de los hábitos saludables.

La investigación mantuvo una justificación teóricamente a través del sustento de las teorías que respaldan el estudio. Estos supuestos ayudaron a conocer información necesaria la cual permitió el fortaleciendo de los estilos de vida de los adultos mayores y sus las características que intervienen en estos. En el aspecto metodológico, mediante el empleo de técnicas nuevas, se consiguió respuestas a los objetivos planteados en la investigación, contribuyendo al análisis y descripción del fenómeno en estudio. En relación a la implicancia práctica, mediante los resultados se trató de encontrar soluciones al problema estableciendo, fomentando cambios para el beneficio de la sociedad, centrados en los adultos mayores. Por último, a través de la relevancia social se buscó beneficiar a los adultos mayores de modo que estos conozcan las características que definen a los estilos de vida que lleva cada uno de ellos.

El objetivo general en el estudio fue determinar los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023; por otro lado, se buscó identificar los estilos de vida dentro de los factores biológicos de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto. Se identificaron los estilos de vida dentro de los factores psicológicos de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto. Finalmente, se identificaron los estilos de vida dentro de los factores sociales de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

Los estilos de vida se refieren al grupo de comportamientos y actitudes que ejecutan los seres humanos de manera colectiva o individual para poder satisfacer las necesidades de las personas para poder lograr su progreso personal. Los estilos de vida que adoptan los seres humanos para lograr su desarrollo personal¹³.

Los estilo de vida que adoptan las personas repercute en la salud a nivel físico y psíquico, por consiguiente, un estilo de vida saludable trae consecuencias positivas en el estado de salud e involucran hábitos saludables como: el hábito de hacer ejercicio, nutrición balanceada y saludable, actividades de socialización y una autoestima elevada. Sin embargo, los estilos de vida no saludables repercuten de forma negativa trayendo consigo enfermedades como el sobrepeso, diabetes, hipertensión, entre otras, además de involucrar hábitos como la ingesta de sustancias nocivas, sedentarismo, tabaquismo, entre otros¹³.

Para Arce y Bonete¹⁴, los estilos de vida se definen como el comportamiento y actitudes que desarrollan los seres humanos de forma colectiva o individual para poder satisfacer las necesidades y obtener su desarrollo a nivel personal. Estos son expresados mediante las ideas, valores y creencias que son determinados ante respuestas o conductas de los diferentes acontecimientos de la vida, estos deben de ir de acuerdo a los objetivos del procedimiento de desarrollo para dignificar al ser humano mediante las mejores condiciones de vida.

Parravicini¹⁵ menciona que los estilos de vida se refieren a las actitudes que desarrollan las personas, algunas veces estos son saludables y otras veces son tóxicos para el bienestar, que consiguen desencadenar enfermedades como: ingesta de toxinas, estrés, dieta, entre otros factores, del mismo modo,

los estilos de vida se desarrollan con la finalidad de advertir el desorden biopsicosocial, espiritual para mantener la calidad de vida.

Los estilos de vida son definidos como el grupo de hábitos y conductas que se realizan en las actividades cotidianas y se rigen mediante la manera de hacer frente a los exigencias, retos y requerimientos que suelen presentarse en las diferentes etapas de la vida¹⁶.

Así es como se debe garantizar un estilo de vida saludable en los adultos de la tercera edad, es necesario que se encuentren activos física y socialmente, por lo que deben contar con una adecuada alimentación. Por ende, es necesario que se mantengan activos para poder realizar una actividad física de tipo aeróbica y cíclica que logre involucrar a los músculos para que demanden una exigencia cardiovascular, como actividades como caminar, nadar, entre otras¹⁶.

Los estilos de vida se utilizan para asignar el modo de vivir, basado en la interacción y las circunstancias de vida, en un aspecto más extenso y los modelos propios en las conductas que se determinan por componentes socioculturales y las particularidades personales. Los estilos de vida están conformados por sus resistencias usuales mediante las muestras de conducta que se desarrollan mediante el proceso de socialización, estas pautas se interpretan continuamente en distintas situaciones de carácter social, no están fijas y sujetas a modificaciones¹⁷.

Los estilos de vida son definidos como los hábitos, métodos, comportamientos y acciones que se desarrollan cotidianamente, esto se conforma en el transcurso de la historia personal y esto se trata de un procedimiento de aprendizaje, por medio de la imitación de un patrón específico en la conducta en el comportamiento de la familia o grupos formales e informales¹⁸.

Entre los tipos de estilos de vida, encontramos el tipo saludable, cabe recalcar que el personal de salud suele recomendar ciertos estilos de alimentación y, sobre todo, su combinación con determinados programas de actividad física,

aunque existe cierto margen de debate sobre qué alimentos y en qué cantidades o frecuencias son saludables para el cuerpo humano¹⁸.

Por otro lado, encontramos a los estilos de vida no saludables o perjudiciales. Así como existen estilos de vida saludables, también existen estilos de vida perjudiciales, que son perjudiciales para nuestra salud y pueden resultar en una vida más breve y más plagada de enfermedades y dolencias¹⁸.

Chaparro et al¹⁹, menciona que los estilos de vida saludables tienen repercusiones positivas y directa en el estado de salud a nivel psicológico y físico, es decir, los efectos más resaltantes se evidencian mediante un buen estado de salud, una mayor vitalidad y energía, así como un buen estado de ánimo además de unos grados de estrés bajos y un mayor descanso. De acuerdo a diversas investigaciones se ha determinado que llevar un estilo de vida saludable reduce en gran parte la aparición de padecimientos crónicos y los cuales son: alimentación balanceada, evitar el consumo de sustancias tóxicas y actividad física adecuada.

Un estilo de vida saludable puede definirse como un procedimiento social, tradiciones, hábitos, comportamientos y conductas de los seres humanos y conjuntos poblacionales que llevan a satisfacer los requerimientos del ser humano para lograr el bienestar social, físico y espiritual. Estos conllevan a un bienestar en la salud y al mismo tiempo son formas de vida y patrones de comportamientos que se identifican en la relación de las características personales, las interacciones de carácter social y las circunstancias de vida socioeconómica y ambientales²⁰.

Los estilos de vida se determinan por la aparición de los factores de riesgos y de protección para el bienestar de las personas para cual deben ser vistos como un procedimiento dinámico que no solo está compuesto de comportamientos propios sino también del actuar de la naturaleza social²⁰.

Ortega²¹ menciona que los estilos de vida no saludables están conformados por comportamientos y hábitos que desarrollan los seres humanos contra su

salud y contra el progreso de su estilo de vida. Este estilo de vida lleva a las personas a la destrucción de su aspecto biológico, psicológico y social, que lo conllevan a una pérdida física y de su integridad personal. Dentro de estos hábitos se encuentran: mala alimentación, variaciones en el sueño, baja actividad física, ingesta de sustancias nocivas, exposición al estrés y malas relaciones interpersonales.

Para González et al²², los estilos de vida saludables buscan generar hábitos de autocuidados durante el proceso de envejecimiento, no obstante, es necesario identificar los elementos que contribuyen a los estilos de vida del adulto mayor, las actitudes, compromisos y actividades que desarrolle el adulto mayor repercutirán significativamente en el aspecto físico y emocional. Como, por ejemplo, deben realizar un menor esfuerzo físico, disminuir situaciones en las que se deba debatir aspectos fundamentales como la educación, relaciones de pareja, entre otras.

Según la Organización Panamericana de la Salud – OPS²³, se refiere a la definición de adulto mayor como el segmento en la población que comprende a individuos de 65 años de edad en adelante, este segmento involucra a las personas con una edad avanzada.

El adulto mayor es aquella persona que está atravesando por la última etapa de su vida, a la cual le antepone la muerte de un individuo. En esta etapa de la vida es cuando el organismo y las facultades cognitivas empiezan a deteriorarse, los adultos mayores generalmente son tratados con respeto y se les conoce como maestros o consejeros por lo que su sabiduría y amplia trayectoria en el transcurso de la vida²⁴.

El adulto mayor atraviesa por la etapa del envejecimiento la que es definida como una fase en que el proceso del ciclo de la vida, por otro lado, la edad se define como un indicador estratificado y ordenado que permite entender la vejez y por otro lado las reglas de comportamiento y de conductas que crean la vejez²⁵.

Los adultos mayores tienen un nivel de actividad social determinado por 3 factores fundamentales como el estado de salud, el nivel socioeconómico y el apoyo social recibido, por ende, la edad no es lo que orienta a la desunión social, cuando esta sucede se debe a situaciones relacionadas al deficiente estado de salud, la pérdida de amistades o la disminución de ingresos²⁶.

El adulto de la tercera debe de adaptarse a su estado familiar y laboral, por lo que cambia el rol de padre y liderazgo en la familia, a un estado con poca participación familiar y en algunas veces a momentos difíciles como la separación de sus hijos y familiares²⁷.

Los estilos de vida saludables en los adultos de la tercera edad son fundamentales en la prevención del avance de los padecimientos crónicos como: las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer, artritis, depresión, ansiedad, entre otros, Por ende, los adultos de la tercera edad en el transcurso de sus vidas son obligados a desarrollar hábitos para asegurar un proceso de envejecimiento más saludable, es importante que incluyan en sus hábitos las actividad física lo que logrará mejorar su bienestar y calidad de vida²⁸.

El proceso de envejecimiento comprende diversos cambios que son atravesados por los adultos mayores, para que este proceso sea exitoso se debe de tener un excelente estado de salud creando hábitos saludables como chequeos médicos de manera periódica, alimentación balanceada, actividad física, entre otras²⁹.

El tener el peso ideal es primordial para el bienestar de los seres humanos, por ende, el sobrepeso está vinculado a un riesgo mayor de padecer diabetes y padecimientos cardiovasculares lo que además puede empeorar las enfermedades que ya tienen. La alimentación diaria debe de estar comprendida por frutas y vegetales, legumbres y cereales, ya que estos alimentos en porciones adecuadas son una fuente rica de vitaminas y fibras que el cuerpo humano necesita³⁰.

Los factores biológicos son los que permiten adecuarse al ambiente y las situaciones en las que no hay un indicador genético apropiado el cual se ha incorporado en el estudio de las propensiones de carácter genético como el sobrepeso y otros padecimientos que se desarrollan mediante investigaciones epidemiológicas, el sexo y otros factores de carácter biológico son indicadores de la salud como algunos tipos de cánceres que tienen más incidencia en un sexo determinado que en otro como las enfermedades cardiovasculares con gran extensión en los hombres que en mujeres de la misma edad, como las frecuencias de otros padecimientos de acuerdo al género³¹.

Así mismo, se menciona que las personas del sexo femenino suelen durante más tiempo, pero no gozan de una excelente calidad de vida, así mismo las que tienen mayores niveles de dependencia en edad avanzada por lo que se utiliza frecuentemente en los servicios sanitarios puesto que tienen enfermedades crónicas³¹.

Por otro lado, las conductas alimentarias son complejas y se derivan de un actuar diferente que tienen influencia desde la adquisición de los alimentos, preparación y consumo, dicho actuar viene siendo determinado por diversos factores del individuo propio y su entorno, los que están afectados por su ambiente sociocultural lo que se caracteriza por las tareas que realizan las personas, si omite una comida y se reemplazan por comida chatarra conllevan al individuo a tener una alimentación inadecuada. Es recomendable que la dieta incluya un 12% de proteínas en la que la mayor parte sean de origen animal y el restante de origen vegetal, el 30 a 35% de las grasas no sobrepasen el 10% en grasas saturada y de un 15% a 18% sean monoinsaturadas³².

Los carbohidratos aportan aproximadamente el 50% del total de energía y consiguiente el 8 al10% de los azúcares refinados. Además lo recomendable es que se consuman al menos tres comidas diarias, se pueda inspeccionar la cantidad de sal y se debe evitar el consumo de alcohol, por lo que un adecuado patrón alimentario se ve reflejado en una nutrición balanceada es decir aquella que debe contener todos los alimentos en lo que predominan los

hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas, los que deben ser fundamentales para el organismo, un patrón alimenticio es caracterizado porque en la alimentación predomina el consumo de carbohidratos, vitaminas, minerales y proteínas y un patrón alimentario negativo es cuando prevalece el consumo de carbohidratos y lípidos³².

La alimentación es definida como la herramienta mediante la que el organismo recibe, absorbe y usa los alimentos para poder generar energía, esto permite que el ejercicio, crecimiento y desarrollo de la vida de los tejidos y los órganos. El rol de los alimentos en el procedimiento de envejecer es objeto de un debate permanente, así como se influye en la edad en los patrones de dieta individual de un área específica, por lo que componen un grupo con padecimientos que deben cambiar los patrones alimenticios y cambiar la contestación del cuerpo a distintos alimentos, los adultos de la tercera suelen tener una mejor capacidad funcional, salud cardiovascular y una mejor salud mental e integración social³³.

Salazar³⁴ menciona que el consumo de diversos alimentos aporta energías y nutrientes fundamentales que son requeridos por los individuos para que se conserven sanos y fortalezcan su calidad de vida en los distintos grupos etarios, estos nutrientes están conformados por proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales, la alimentación saludable contribuye a prevenir casos de desnutrición, obesidad, hipertensión, diabetes y otras patologías.

Según Becerro³⁵, el ejercicio es considerado como la actividad física que demanda de movimientos corporales que son planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de mejorar la salud física, los adultos mayores que realizan alguna actividad física están menos expuestas a desarrollar problemas de metabolismo o cardiovasculares, lo que además permite mejorar el estado anímico, reduce los niveles de estrés y retrasa las consecuencias del envejecimiento.

El cuerpo humano se ha diseñado para estar en constante movimiento, el estar inactivo genera un mayor desgaste que el ejercicio, los individuos que se ejercitan por lo menos 30 minutos diarios con una intensidad moderada obtienen mayores beneficios en su salud, además, poseen un menor riesgo de padecer un infarto y enfermedades circulatorias. Con la actividad física se puede combatir la hipertensión arterial, y evita el sobre peso y mantiene en condiciones saludables a todo el organismo³⁶.

Actualmente, los adultos de la tercera edad tienen problemas en el sedentarismo, esto se debe al miedo de ejercitarse porque piensa que pueden lesionarse, sin embargo, al no realizar algún tipo de actividad física obtienen consecuencias mayores como, dolores lumbares, obstrucción de arterias, aumento de colesterol, diabetes, entre otros padecimientos³⁶.

La actividad física hace referencia a cualquier desplazamiento en el que el cuerpo humano trabaja los músculos y requiere de mayor energía para el descanso, estas actividades son: caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga. Para conservarse saludable los adultos tienen que mantenerse activos diariamente y lograr 150 minutos de ejercicio en el transcurso de la semana³⁷.

El requerimiento que necesitan los adultos mayores es que deben de realizar dos tipos de actividad física aeróbica y fortalecimiento de la masa muscular. Algunos de los beneficios que genera el ejercicio permiten mejorar la movilidad logrando permitir una vida activa y saludable, coordinación, y el equilibrio favoreciendo a prevenir las caídas, esto provoca la liberación de algunas hormonas endorfinas, creando una sensación de bienestar y a la vez mejora la autoestima, además de fortalecer los músculos, y evitar enfermedades con diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión, obesidad, cáncer y otros tipos de padecimientos³⁷.

Para Quiñonez³⁸, la actividad física implica diferentes movimientos corporales que se realizan por los músculos y requieren de fuerza, este trabajo se planifica, es estructurado se divide para poder preservar un estado de salud adecuado, quienes practican frecuentemente los ejercicios saben que esto

contribuye a mejorar la digestión, sistema óseo, aparato circulatorio, la funcionalidad cardiaca y los nutrientes en el cuerpo.

El manejo del estrés hace referencia al esfuerzo que realizan los adultos mayores para controlar y disminuir la tensión que debe surgir cuando el escenario se considera complicado o inmanejable, por medio de acciones regularizadas sencillas o complicada para poder sobrellevar la presión, emergencias o estrés. El estrés es la respuesta del organismo frente a circunstancias externas que pueden perturbar el equilibrio emocional de los seres humanos, la consecuencia fisiológica de este procedimiento es el deseo de escapar de la situación que genera confrontarse violentamente³⁹.

Frente a estas reacciones participan casi todos los órganos y funcionalidades del cuerpo humano en los que están incluidos el cerebro, nervios, corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, digestión y la función muscular. El estrés en cualquier etapa de la vida representa un factor de peligro para la salud, bienestar y calidad de vida para las personas, pero es más perjudicial en los adultos de la tercera edad, esta población de ancianos en comparación con los adultos tiene a estar predispuesto ante situaciones fuera de su alcance como, la muerte, enfermedades, discapacidad y la cercanía de su muerte, además de utilizarse de manera sobresaliente las estrategias que concentran su control en el distrés emocional³⁹.

Según el Instituto Nacional de Salud⁴⁰, el manejo de estrés menciona que este es parte de la vida y afecta regularmente a las persona de cualquier edad, por lo que los jóvenes y adultos deben hacer frente ante contextos difíciles y deben superar diversos obstáculos, cuando las personas se encuentran en la etapa de la juventud trabajan duro para tener una carrera, tener seguridad financiera, problemas familiares y laborales, pero cuando están en la tercera edad afrontan problemas de salud, inestabilidad financiera, es aquí cuando las defensas naturales se debilitan a través del paso de tiempo, algunos adultos mayores hacen frente a estas situaciones de estrés manteniéndose activos y en contacto con los amigos y familiares, hacer ejercicio, entre otras actividades.

El manejo del estrés hace referencia al esfuerzo que realizan los adultos de la tercera edad en controlar y reducir el estrés que se causa por circunstancias complicadas o difíciles de manejar. El estrés tiene 2 fases principales, la física y la emotiva, ambas son perjudiciales para los adultos de la tercera edad. El impacto del estrés físico es evidente y obtiene diversas complicaciones que demoran más tiempo en curarse⁴¹.

Los factores psicológicos comprenden las emociones y el intelecto, por lo que se evidencia una necesidad de brindar y recibir afecto, así como compartir emociones, eliminar situaciones que causan tensión, estas pueden ser tristes o de estrés⁴².

El estado emocional, la afectividad de manera positiva y la autoestima suelen determinar los grados de bienestar en cualquiera de las etapas del ciclo de vida, esto se debe, a que las emociones están presentes en el transcurso de la vida, por lo que el sentirse a en confianza con un amigo o un ser querido cuando lo visitamos con el propósito de pasar un rato agradable o cuando nos molestamos porque las cosas no salen como esperamos, son parte significativa a lo largo de la vida⁴³.

El estado emocional es una respuesta ante los estímulos característicos se generan en tres elementos: el neurofisiológico y bioquímico que generan diversos cambios corporales para preparar al organismo ante las exigencias del medio, el componente conductual está comprendido por conductas externas estas son las expresiones del rostro y los movimientos del cuerpo además de la conducta verbal que esta influenciada por factores socioculturales y varían de acuerdo al desarrollo ontogénico y son las personas adultas que tienen un control emocional más grande frente a los niños⁴³.

Según Lip y Rocabado⁴⁴, los factores sociales se desarrollan en un ambiente, puesto que la vida del ser humano se ve influenciado por las relaciones sociales, estas logran beneficiar o perjudicar la calidad de vida de los seres humanos en las diferentes áreas de desarrollo.

Un aprendizaje rico en relaciones socialmente eficaces acrecienta la posibilidad de un desarrollo integral armónico y saludable este compuesto por tareas y prácticas elegidas libremente de acuerdo a los gustos de cada persona cuyo propósito es el descanso, inversión, creación o desarrollo del sujeto, inverso a las comportamientos sanos como el aburrimiento y la poca creatividad para organizar el tiempo libre de manera sana y humanizadora se alzan comportamientos adictivos que se relacionan con el alcoholismo, consumo de tabaco, entre otros⁴⁴.

Los factores sociales están relacionados con la integración y colaboración activa de los adultos de la tercera edad en la sociedad acrecientan el bienestar y las condiciones de salud, abarcando desde un punto de vista en el ámbito social. El bienestar personal está compuesto por distintas dimensiones como la satisfacción vital y actual que aprecia el individuo en su diaria forma de vivir, los estados de ánimo y la felicidad que se percibe. El desempeño de las actividades se asocia al bienestar de la salud, los factores están determinados de acuerdo a las actividades sociales como el estatus económico, la escolaridad, estado civil, sexo y edad interfieren en el bienestar de los adultos mayores⁴⁵.

Figueroa⁴⁶ menciona que el apoyo interpersonal se basa por la razón de querer y sentirse queridos, así como también ser reconocido, reconocer, recibir y otorgar afecto. Los hombres y mujeres obtienen iguales beneficios al participar en actividades sociales de distintas edades, los seres humanos que interactúan con otros son generalmente más saludables a nivel físico y mental frente a aquellas personas que logran aislarse.

El MINSA⁴⁷ define que en este tipo de apoyo predominan las emociones y sentimientos, así como también los intereses amorosos y preferencias artísticas, los intereses que se basan en actividades de carácter empresarial y social, así como los modos de interacción y aporte en el hogar, entre otros. Este apoyo se genera en distintos entornos como, familias, amigos, matrimonios, ambiente laboral y social, grupos religiosos y diferentes ambientes en los que dos o más personas están en constante comunicación.

El consumo de tabaco es una de las causas primordiales prevenibles de muertes a nivel mundial. Se estima que existe un aproximado de 1000 millones de fumadores y para el año 20230 otros 1000 millones de jóvenes habrán empezado con el hábito de fumar. Este hábito por lo general conlleva a las personas a usar otro tipo de drogas más fuerte y está asociado a diversas dificultades en el estado de salud como cáncer en distintas partes del cuerpo y enfermedades cardíacas y pulmonares. El hecho de fumar se asocia al placer y al vínculo social que se revela con la asociación del hábito en diversos momentos y lugares: como fiestas, entre otros⁴⁸.

Por otro lado, el consumo de alcohol se asocia a un hábito que conforma parte de los estilos de vida, estando extendido y culturalmente aceptado en diversos países occidentales. Por ende, no es solo el actuar individual, el que está enérgicamente influenciado por las normas sociales y el contexto socioeconómico y cultural. Existen diversos padecimientos que se asocian con el consumo de alcohol, cuando se ingieren niveles elevado de alcohol se corresponde a una mayor tasa de mortalidad⁴⁸.

Las relaciones familiares son aquellas que determinan los valores, afectos y actitudes de las personas en su vida adulta. Este tipo de relación de forman dentro de los miembros de la familia, por ende, cada unidad familiar desarrolla características que las hacen diferentes de otras familias⁴⁹.

La relación familiar se basa por encima de rituales y rutinas que permiten mantener los aspectos sociales y culturales de la unidad familiar. Los rituales familiares son aquellos que pueden ser de cualquier actividad en que la familia realiza juntos de manera regular o individual⁵⁰.

Las actividades recreacionales en la vejez traen consigo distintos beneficios que logran fortalecer los vínculos sociales y aumentar la autoestima, una gran conexión con el cuerpo humano y se reduce el grado de dolencia y medicación. Además, este tipo de tareas otorgan la oportunidad para retomar, iniciar, completar, profundizar y descubrir intereses, necesidades y deseos que pueden convertirse en un motor y organizador de la vida diaria que

ayudan a pasar por un envejecimiento sano, así como realizar paseos o caminatas y actividades que les gustan , entretienen o agradan para tener una relación activa con sus hijos, nietos, amigos o familiares para lograr mantenerse informados y estar pendientes de las noticias y su medio⁵¹.

Los cuidados en la salud permiten que los adultos de la tercera edad lleven un estilo de vida saludable para poder fortalecer su potencial propio de autonomía y responsabilidad, esto es primordial para que se dé un envejecimiento saludable, lo que es fundamental en los individuos de la tercera edad que estén enfermas o sanas. Para poder lograr esto es necesario contar con la colaboración de los familiares, cuidadores y redes de apoyo para que les puedan ayudar a hacerle frente a los problemas de salud⁵².

La responsabilidad en salud implica asistir periódicamente a un establecimiento de salud sin la necesidad de sentir alguna molestia o dolor, además de seguir de manera correcta los consejos brindados por el personal de salud en lugar de auto diagnosticarse, puesto que al ingerir cualquier tipo de medicamento puede tener algún efecto secundario que perjudique directa e indirectamente la salud del adulto mayor⁵².

Por ende, los estilos de vida en sus distintas dimensiones tienen una representatividad enorme con respecto a la nutrición de los seres humanos por lo que el estado nutricional es la base de un funcionamiento adecuado y óptimo de los seres humanos en su fase de vejez⁵².

La responsabilidad en salud comprende el hecho de tomar decisiones y elegir opciones saludables lo que comprende un reconocimiento de las habilidades para poder modificar peligros propios y del ambiente social mediante las conductas⁵³.

La responsabilidad en salud es definida como el éxito en los estilos de vida, por lo que requiere mostrarse conforme a que el individuo es el único que ejerce algún control sobre su vida y es capaz de tomar decisiones acerca del

estilo de vida que lleva y de él va a depender si el fomenta o no su salud propia⁵⁴.

El estado de salud que tiene cada persona va a depender de los tipos de comportamientos que este tenga, además se puede definir al comportamiento con la descripción de la interacción de los seres humanos y el ambiente. El individuo por sí solo tiene la capacidad de tomar acciones para prevenir enfermedades, así como modificar ciertos comportamientos de riesgo, así como promover la salud individual y colectiva⁵⁴.

2.2. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Alonzo et al⁵⁵, realizó una investigación en el 2021, cuyo objetivo principal del estudio fue determinar los estilos de vida en los adultos de la tercera edad con hipertensión del Centro del Adulto Mayor “Renata Luque”. La metodología utilizada se realizó mediante el método descriptivo de tipo cuantitativo. La muestra de esta investigación estuvo constituida por 100 adultos de la tercera edad, con un rango de edad entre los 60 y 80 años con padecimientos con base de hipertensión arterial. Los resultados obtenidos por los autores en la presente investigación sirvieron como una base para poder impulsar con razones certeras, la práctica de actividades físicas, alimentación y hábitos saludables de la población. Los autores concluyen que el llevar un estilo de vida saludable es importante para asegurar la calidad de vida de este grupo poblacional, así mismo, es fundamental que se cuente con ayuda psicológica, además de un control nutricional estricto para realizar ejercicios pasivos como yoga para poder evitar un nivel elevado de estrés.

Para Guallo et al⁵⁶, en su investigación realiza el 2022, cuyo objetivo fue realizar una revisión bibliográfica para poder identificar los componentes actuales relacionados a los hábitos de vida saludables en los adultos mayores. La muestra estuvo conformada por un total de 67 documentos de los que solo 43 de ellos aportaron información relevante. Los resultados obtenidos por los

autores mostraron que los hábitos y los estilos de vida que tienen los seres humanos pueden ser interpretados como una expresión de actividades diarias y estas son consideradas como elementos que logran desempeñar un rol importante para poder obtener un control en las enfermedades. El adecuado manejo de los estilos de vida conforma una necesidad en los adultos de la tercera edad, los que con respecto al proceso de envejecimiento va acrecentando el riesgo de tener algún tipo de padecimiento y el cual disminuye constantemente su calidad de vida obteniendo índices mayores de dependencia y discapacidad. Los autores concluyen que el mantener una visión adecuada de los estilos de vida saludable conforma una prioridad en el adecuado manejo de las acciones de salud a ejecutar en los adultos de la tercera edad.

Según Quiñonez V⁵⁷, en su investigación realizada el 2019, cuyo objetivo pretende evaluar el estilo de vida de los adultos mayores que asisten al centro de salud San Vicente de Paul. La metodología utilizada en la presente investigación fue de índole cuali – cuantitativo, de carácter descriptivo y un diseño transversal, así mismo, la muestra estuvo compuesta por 45 adultos de la tercera edad. El autor encontró como resultados que, el 89% de la muestra estuvo conformada por el sexo femenino y el 42% de ellos tienen un estado civil soltero, además se encontró que el 69% convive con sus familiares, pero el 11% de ellos sufre maltrato por parte de su familia. El 56% padecen de hipertensión arterial, el 22% padece de diabetes mellitus y el 4% padece de artritis. El autor concluye que los adultos de la tercera edad no llevan un estilo de vida saludable, además hubo una prevalencia en los factores de peligro ante caídas al bajar o subir escaleras, suelos resbaladizos, al tropezarse o dar algún paso en falso, además se destaca que este grupo poblacional tiene mayor predisposición de sufrir este tipo de problemas.

Toapaxi et al⁵⁸, en su investigación realizada el 2020, tuvo como objetivo analizar los estilos de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores. La metodología que se aplicó fue un estudio cuantitativo, correlacional; estuvo comprendido por una muestra de 35 adultos de la tercera edad. Los resultados obtenidos por los autores evidencian que los datos de

índole demográfica que tienen mayor predominancia en el sexo es un 63%, el 71% de ellos son indígenas y el 44% de ellos tienen edades entre los 60 y 70 años, en los adultos de la tercera edad hubo una mayor predominación en el estilo de vida buena con una diferencia fundamental con respecto al estilo de vida regular y fantástico por lo que la mayor parte de ellos consume dietas balanceadas, bajas en grasas y mantienen un peso adecuados, no obstante el 43% de ellos presenta un dolor corporal que dificulta sus actividades cotidianas. Los autores concluyen que la población lleva un estilo de vida saludable, pero se observaron algunas falencias las cuales deben ser fortalecidas con actividades educativas y de promoción en la salud como el consumo de alimentos saludables.

Según Castro R⁵⁹, en su investigación realizada el año 2019, cuyo objetivo fue conocer los estilos y la calidad de vida de los adultos mayores. La metodología utilizada fue de tipo descriptivo y de corte transversal, dicha investigación se realizó con una muestra de 30 adultos de la tercera de 65 años. Los resultados obtenidos por el autor mostraron que, más del 50% de los encuestados está en una edad entre los 65 y 75 años de edad, con respecto al estado civil la mayor parte están casados y el 100% cuenta con un nivel de educación primario, con respecto a la convivencia en un mayor porcentaje convive con sus hijos y sus conyugues, los estilos de vida que llevan los adultos mayores están relacionados a la alimentación, ocio, actividad física, el consumo de sustancias nocivas y el autocuidado en gran parte son saludables. El autor concluye que gran parte de los adultos mayores tiene una calidad de vida en un buen estado, en especial en el grupo de ancianos que se encuentran entre 65 a 75 años de edad y son del sexo femenino.

Barros et al⁶⁰, en su investigación realizada el 2021, cuyo objetivo fue revisar sistemáticamente los determinantes de los estilos de vida en la población de adultos de la tercera edad con DM II. La metodología empleada fue un estudio cualitativo y descriptivo. La muestra que se utilizó pertenece a 14 artículos que fueron publicados entre enero del 2016 y diciembre del 2020. Los resultados obtenidos por los autores mostraron que los artículos que fueron seleccionados evidencian que existe una recurrencia en las variables

sociodemográficas, se encontró que el 53% de las pacientes son del sexo femenino, se aprecia que el 9% de ellos está entre los 18 y 35 años de edad, el 44% está entre los 36 y 59 años de edad y el 47% tienen una edad mayor de 60 años. Los hábitos alimenticios inadecuados tienen gran influencia en gran parte en el desarrollo del padecimiento y la aparición prematura de algunas dificultades que perjudican de manera grave a la integridad física y emocional de los seres humanos, el estilo de vida que estuvo asociado a las tareas domésticas, con una baja actividad física, lo que puede manifestar el exceso de peso y el mayor peligro. Los autores concluyen que la investigación logró permitir que se aborde el estilo de vida de los adultos de la tercera edad con diabetes mellitus tipo II, se halló que los adultos de la tercera edad no logran llevar un estilo de vida saludable además de presentar distintos tipos de comorbilidades como la obesidad.

Antecedentes nacionales

Para Bravo et al⁶¹, en su estudio realizado el 2022, cuyo objetivo principal del presente estudio fue determinar el estilo de vida de los adultos de la tercera edad que fueron atendidos en un establecimiento de salud. La metodología que se empleó fue de índole cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal, teniendo una muestra de 120 adultos de la tercera edad. Los resultados obtenidos por los autores mostraron que con respecto a los estilos de vida de los adultos de la tercera edad se pone en evidencia que el 51% de ellos mostró un estilo de vida regular y un 49% lleva un estilo de vida bueno, con respecto, a las dimensiones, el estilo de vida biológico en un 51% fue bueno, y el estilo de vida psicológico en un 54% fue bueno en la mayor parte, con excepción al estilo de vida social en el cual el 76% manifestó que tuvo un estilo de vida regular. Los autores concluyen que, con respecto a los estilos de vida de los adultos mayores prevaleció el estilo de vida regular, este estuvo continuado del estilo de vida bueno, con respecto a las dimensiones en todas de ella, predominó el estilo de vida bueno con una excepción del estilo de vida social en el que se predominó el estilo de vida regular.

Pérez y Mallma⁶², en su investigación realizada el 2021, cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida de los adultos mayores con DM II. La metodología utilizada fue un estudio cuantitativo con un diseño metodológico descriptivo – transversal y la muestra estuvo compuesta por 82 participantes. Los resultados obtenidos por los autores muestran que, un 21% de los participantes tienen un estilo de vida no saludable, el 76% de ellos llevan un estilo de vida poco saludable y solo el 4% aproximadamente lleva un estilo de vida saludable. Respecto a la dimensión de nutrición se encontró que en un 59% predomina el estilo de vida poco saludables, en la dimensión actividad física un 40% predomina el estilo de vida saludable, en la dimensión del consumo de tabaco se evidenció en un 78% y predomina el estilo de vida no saludable, en la dimensión del consumo de alcohol prevalece en un 72% para lo cual predomina un estilo de vida no saludable. Los autores concluyen que, con respecto al estilo de vida de los adultos mayores predominó el estilo de vida saludable, seguido por poco saludable y no saludable.

Para León y Mendoza⁶³, en su investigación realizada el año 2021, tuvo como objetivo fue determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores. La metodología utilizada fue un estudio no experimental, descriptivo y transversal, con una muestra conformada por 200 adultos mayores. Los resultados obtenidos por los autores mostraron que, el 89% de los participantes llevan un estilo de vida saludable y el 11% tienen estilos de vida no saludables, con respecto a los factores biosocioculturales se observan que con respecto al género el 51% al género masculino; el 59% curso el nivel de educación primario; el 99% pertenecen a la religión católica; el 66% son casados; el 83% se dedica a otras actividades laborales; el 70% tiene un ingreso mensual de 650 a 850 nuevos soles. Los autores concluyen que, con respecto a los estilos de vida de los adultos mayores se determinó que gran parte de los adultos mayores llevan un estilo de vida saludable.

Según Acuña J⁶⁴, en su investigación realizada 2019, cuyo objetivo de la investigación fue identificar una relación entre los estilos de vida saludables, el apoyo social y la depresión. La metodología empleada fue un nivel

descriptivo básico con un diseño correlacional descriptivo, tuvo una muestra de 80 adultos de la tercera edad. Los resultados obtenidos por el autor muestran que, de acuerdo a la hipótesis planteada, evidencian que existe una muestra suficiente para evidenciar que hay una relación característica entre el estilo de vida saludable y el apoyo social en los adultos mayores. El autor concluye que hay una relación positiva directa entre las variables, así como también existe una relación elevada y significativa entre los estilos de vida y las dimensiones de apoyo efectivo, apoyo emocional, apoyo instrumental e interacción social, es decir, que a un nivel más altos de las dimensiones de apoyo social se aumentará el estilo de vida del adulto mayor con respecto a los estilos de vida, el apoyo social y la depresión, con respecto al sexo, las reseñas más dispersos fueron para el género masculino que está alejado de la media del resultado.

Antecedentes locales

Morán y Torres⁶⁵, en su investigación realizada el 2022, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos mayores. La metodología que se utilizó fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, la muestra estuvo conformada por 40 adultos mayores. Los resultados encontrados por las autoras evidenciaron que con respecto a las dimensiones de la variable de los estilos de vida se mostró un nivel elevado de un estilo de vida saludable, con relación al estado nutricional, el 58% de ellos padecen de sobrepeso, el 5% padece de adelgazamientos y el 3% aproximadamente padece de obesidad, Además de ello, se determinó que aproximadamente el 53% son del género femenino y el 48% masculino, y el 55% de ellos tienen entre 60 y 70 años edad, pero solo el 35% tienen de 71 a 80 años de edad. Del total de ellos el 60% están casados, el 30% son viudos y el 10% son solteros, el 70% no trabajan. Las autoras concluyen que, existe una relación significativa débil entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos de la tercera edad.

III. MATERIALES Y METODOS

3.1. Enfoque y tipo de estudio

Para la presente investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva simple.

3.2. Diseño de investigación

El presente estudio fue de diseño no experimental, de corte transversal, ya que a través de las técnicas aplicadas se logró concebir información relevante del problema en estudio, teniendo en consideración que no se manipulo la variable y su desarrollo fue en un lapso de tiempo determinado.

El esquema del diseño a investigar fue el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O = Observación Variable 1 (Factores de los estilos de vida)

3.3. Población muestra y muestreo

Población

La población estuvo conformada por los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, teniendo en consideración la población real presentada por la Dirección Regional de Salud (DIRESA), para el año 2023 es de 180, los cuales asisten de forma continua al centro de salud antes mencionado.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 71 adultos mayores que realicen sus atenciones en el C.S. San Jacinto, tienen en consideración la fluidez en sus asistencias y la voluntad de participación en el estudio.

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

En donde:

n= muestra.

N= tamaño de la población.

Z= Nivel de confianza.

p= Probabilidad de éxito.

q= Probabilidad de fracaso.

d²= Error máximo.

$$n = \frac{180 x 1.96^2 x 0.5 x 0.5}{0.05^2 x (180 - 1) + 1.96^2 x 0.5 x 0.5}$$

$$n_0 = 122$$

$$n = 71$$

Muestreo

Las características del muestreo fueron no probabilísticas, de manera intencional. Esto ya que se realizó la captación de los participantes en horarios rotativos hasta cumplir la cantidad establecida en la muestra. Los horarios de intención, las actividades de los programas dirigidas a los adultos mayores, y las visitas domiciliarias serán sumativas para el cumplimiento de la meta.

Criterios de la investigación

Criterios de inclusión

- ✓ Adultos mayores que participaron voluntariamente en el estudio.
- ✓ Adultos con capacidades cognitivas para el desarrollo del cuestionario.

- ✓ Adultos mayores con atención en el centro de salud San Jacinto.

Criterio de exclusión

- ✓ Adultos mayores que se estuvieron registrados en otro centro de salud ajeno al de la investigación.
- ✓ Adultos mayores con problemas de salud durante la aplicación de recojo de información.
- ✓ Adultos mayores con habilidades diferentes o incapacidades limitantes para su participación.
- ✓ Adultos mayores de sesenta años a más con deterioro cognitivo y comprensivo.

3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta. Esta permitió la recolección de información adecuada para su integración en los resultados que fueron presentados en el estudio.

Instrumento

El instrumento utilizado fue desarrollado por Aguilar, G. (2014), en su estudio presentado para medir los estilos de vida en los adultos mayores. Para el desarrollo de recojo de información en relación al fenómeno investigado, se presenta el instrumento titulado "Cuestionario para medir los estilos de los adultos mayores", el cual consto de 36 preguntas, cada ítem con una de escala evaluación politómica. Las preguntas de la 1 al 15 se encontraron relacionadas directamente con la dimensión Factores biológicos; los ítems del 16 al 30 pertenecen a la dimensión Factores psicológicos; por último, del 31 al 36 conciernen a la dimensión Factores sociales. En relación a la escala utilizada para las respuestas de cada pregunta, se asignaron los siguientes puntajes:

ESCALA	
Nunca	1
A veces	2
Frecuentemente	3
Siempre	4

Por otro lado, teniendo en consideración las respuestas de los 36 ítems, realizando la sumatoria general se obtuvo el puntaje final de cada participante, el cual determino en que clasificación se encuentran los estados de vida:

CLASIFICACIÓN	PUNTAJE
Saludables	110 – 144
Poco saludables	73 - 109
No saludables	36 - 72

Validación y confiabilidad del instrumento

La validez del instrumento

Al no ser un instrumento de creación propia, teniendo las características para ser aplicado, habiendo sido validado por la autora intelectual, se procedió a aplicarse en el estudio, teniendo en consideración que, de realizarse cambios a este, se volverá a validar antes de aplicarse.

La confiabilidad

Para el desarrollo de la confiabilidad del instrumento, se aplicó el instrumento a una población de adultos mayores diversa a la que participo en el estudio, pero cumpliendo con características poblacionales similares. Al ser un instrumento de características politómicas, se empleó la prueba estadística de Alfa de Cronbach, la que nos permitió obtener los resultados para constatar si el instrumento planteado cumple con el puntaje adecuado para ser confiable. Esto se realizó mediante el procesamiento de los datos de la prueba piloto,

colocándolos en el programa Microsoft Excel 2016, para su análisis respectivo.

3.5. Procedimiento para el recojo de información

Como parte inicial para el desarrollo del recojo de información, se presentó una solicitud al establecimiento de salud San Jacinto, obteniendo el permiso correspondiente para la aplicación del instrumento, y también solicitando el apoyo al personal encargado de las actividades dirigidas a ese grupo etario, donde se mostró cuál es el objetivo de la investigación, se alcanzó mediante el desarrollo de la presente investigación.

Una vez obtenido el permiso correspondiente, y habiendo realizado las coordinaciones con el personal de salud, se inició con la recolección de los datos teniendo en consideración los horarios de atención y las actividades realizadas por los profesionales, incluyendo las visitas domiciliarias, las actividades recreativas, entre otros. Se aplicó el instrumento, explicándole a los participantes brevemente de que trata el estudio, procedimiento a informarles que su participación es confidencial y mostrando respeto a cada uno de ellos, a través de los principios éticos con la finalidad de conseguir mayor sinceridad en su desarrollo. Una vez concluido con la recolección de información se procedió a agradecer a los participantes y colaboradores del estudio.

3.6. Procesamiento y análisis de información

Una vez realizada la recolección de los datos se procedió con el análisis de los datos encontrados, a través de las herramientas estadísticas que nos permitieron examinar adecuadamente las características encontradas del fenómeno estudiado. Dentro de esas herramientas tenemos al Software estadístico SPSS 23 y el programa Microsoft Excel 2016. Mediante la tabulación de la información, se obtuvieron tablas y gráficas, siendo parte del análisis descriptivo, luego estos fueron presentados en el apartado de

resultados para su interpretación correspondiente teniendo en consideración los objetivos planteados en la investigación.

3.7. Aspectos éticos

Criterios de rigor ético. – La presente investigación se desarrolló teniendo en cuenta los principios éticos que se encuentran establecidos por el decreto supremo N° 011-2011-JUS, publicado en el 2011 en el diario oficial “El Peruano”.

- 1. Principio de respeto de la dignidad humana:** Los adultos mayores tomaron la decisión de si participan en la investigación luego de informárseles de que trata el estudio.
- 2. Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física:** El grupo en estudio fue tomado como prioridad en el desarrollo de la investigación, teniendo en consideración la importancia a la vida humana por encima por encima de los beneficios ajenos.
- 3. Principio de autonomía y responsabilidad personal:** La aplicación del consentimiento informado previamente aplicado al inicio de la recolección, se informó a la población participante sobre la finalidad que se tuvo planteada para el desarrollo de la investigación.
- 4. Principio de beneficencia y ausencia de daño:** El cuestionario aplicado busco solo recopilar la información necesaria que permitió describir el fenómeno estudiado, sin afectar de manera directa a los adultos mayores.
- 5. Principio de igualdad, justicia y equidad:** El trato brindado para los participantes fue de manera igualitaria y equitativo, teniendo en consideración las características de cada uno de los participantes, buscando su comodidad en la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1. Estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.

Variable Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Alto	12	16.9%
Medio	11	15.5%
Bajo	48	67.6%
TOTAL	71	100.0%

Fuente: Software estadístico SPSS 23.

La tabla 1 muestra que, del total de los participantes, el 67.6% (48) obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida, mientras que el 16.9% (12) tuvo un nivel alto y el 15.5% (11) mostro un nivel medio.

Tabla 2. Factores biológicos y su intervención en los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.

Dimensión Factores biológicos	Frecuencia	Porcentaje
Alto	13	18.3%
Medio	11	15.5%
Bajo	47	66.2%
TOTAL	71	100.0%

Fuente: Software estadístico SPSS 23.

La tabla 2 muestra que, del total de los participantes, el 66.2% (47) obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores biológicos, mientras que el 18.3% (13) tuvo un nivel alto y el 15.5% (11) mostro un nivel medio.

Tabla 3. Factores psicológicos y su intervención en los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto., Tumbes 2023.

Dimensión Factores psicológicos	Frecuencia	Porcentaje
Alto	18	25.4%
Medio	7	9.9%
Bajo	46	64.8%
TOTAL	71	100.0%

Fuente: Software estadístico SPSS 23.

La tabla 3 muestra que, del total de los participantes, el 64.8% (46) obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores psicológicos, mientras que el 25.4% (18) tuvo un nivel alto y el 9.9% (7) mostro un nivel medio.

Tabla 4. Factores sociales y su intervención en los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.

Dimensión Factores sociales	Frecuencia	Porcentaje
Alto	11	15.5%
Medio	12	16.9%
Bajo	48	67.6%
TOTAL	71	100.0%

Fuente: Software estadístico SPSS 23.

La tabla 4 muestra que, del total de los participantes, el 67.6% (48) obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores sociales, mientras que el 16.9% (12) tuvo un nivel medio y el 15.5% (11) mostro un nivel alto.

Tabla 5. Datos generales de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.

DATOS GENERALES		Frecuencia	Porcentaje
Edad	60 a 65 años	17	23.9%
	66 a 70 años	42	59.2%
	71 a 75 años	12	16.9%
Sexo	Masculino	44	62.0%
	Femenino	27	38.0%
Grado de instrucción	Primaria incompleta	31	43.7%
	Primaria completa	26	36.6%
	Secundaria incompleta	8	11.3%
	Secundaria completa	3	4.2%
	Estudios superiores	3	4.2%
Estado civil	Soltero	13	18.3%
	Casado	14	19.7%
	Viudo	16	22.5%
	Separado	11	15.5%
	Conviviente	17	23.9%
Ocupación	Si	32	45.1%
	No	39	54.9%
TOTAL		71	100.0%

Fuente: Software estadístico SPSS 23.

La tabla 5 muestra que, del total de los participantes, el 59.2% (42) tuvieron de entre 66 a 90 años; el 62.0% (44) son de género masculino; el 43.7% (31) tienen un grado de instrucción de primaria incompleta; 23.9% (17) tienen un estado civil de conviviente. Finalmente, el 54.9% (39) no tienen ocupación a la fecha de la aplicación del instrumento.

4.2. Discusión

La tabla 1, se encontró que el 67.6% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida. Dentro de la evaluación de las características relevantes para la medición de los estilos de vida se tomó como puntos resaltantes el considerar los factores biológicos, psicológicos y sociales como factores que influyen en los estilos de vida de cada persona de dicho grupo etario. Si bien es cierto, los hábitos saludables juegan un rol importante para la conservación de la salud de las personas, existen muchos factores que pueden generar un impacto en esta. Algunos pueden ser manejados y eliminados con facilidad de la vida de las personas y otros pueden ser persistentes y relacionados a factores no alterables.

Quiñonez V⁵⁷, en su investigación realizada el 2019, la cual buscó evaluar el estilo de vida de los adultos mayores que asisten al centro de salud San Vicente de Paul; donde concluye que los adultos de la tercera edad no llevan un estilo de vida saludable. Del mismo modo, Bravo et al⁶¹, en su estudio realizado el 2022, encontró que los estilos de vida de los adultos de la tercera edad se ponen en evidencia que el 51% de ellos mostró un estilo de vida regular-baja. Por otro lado, Pérez y Mallma⁶², en su investigación realizada el 2021, donde determinó que el 76% de los adultos mayores llevan un estilo de vida poco saludable.

Alonzo et al⁵⁵, quien realizó una investigación en el 2021, concluyó que el llevar un estilo de vida saludable es importante para asegurar la calidad de vida de este grupo poblacional. Asimismo, Guallo et al⁵⁶, en su investigación realizada el 2022, cuyo objetivo fue realizar una revisión bibliográfica para poder identificar los componentes actuales relacionados a los hábitos de vida saludables en los adultos mayores; donde se menciona que un adecuado manejo de los estilos de vida conforma una necesidad en los adultos de la tercera edad. Por otro lado, Toapaxi et al⁵⁸, en su investigación realizada el 2020, donde analizó los estilos de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores; donde se encontró que los adultos de la tercera edad tuvieron una mayor predominación en el estilo de vida buena con una diferencia fundamental con respecto al estilo de vida regular.

El estilo de vida que adoptan las personas repercute en la salud a nivel físico y psíquico, por consiguiente, un estilo de vida saludable trae consecuencias positivas en el estado de salud e involucran hábitos saludables como: el hábito de hacer ejercicio, nutrición balanceada y saludable, actividades de socialización y una autoestima elevada. Sin embargo, los estilos de vida no saludables repercuten de forma negativa trayendo consigo enfermedades como el sobrepeso, diabetes, hipertensión, entre otras, además de involucrar hábitos como la ingesta de sustancias nocivas, sedentarismo, tabaquismo, entre otros¹³.

Por otra parte, en la tabla 2, se evidencio que el 66.2% mostro un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores biológicos. Como bien se sabe la alimentación, la actividad, el ejercicio y el manejo de estrés, son acciones que deberán ser parte de la vida diaria de las personas, considerando que un inoportuno manejo puede empeorar la salud de un momento a otro; tanto como favorecer un adecuado estilo de vida.

Barros et al⁶⁰, en su investigación realizada el 2021, donde se revisó sistemáticamente los determinantes de los estilos de vida en la población de adultos de la tercera edad con DM II; donde se encontró que el estilo de vida predominante fue con una baja actividad física, lo que puede manifestar el exceso de peso y un mayor peligro para su salud. Del mismo modo, Pérez y Mallma⁶², en su investigación realizada el 2021, donde se determinó el estilo de vida de los adultos mayores con DM II; encontró que, con respecto a la dimensión de biológica, relacionada a la alimentación, un 59% predomina el estilo de vida poco saludables. Por otro lado, Castro R⁵⁹, en su investigación realizada el año 2019, donde se conocieron los estilos y la calidad de vida de los adultos mayores; encontrando que los estilos de vida que llevan los adultos mayores relacionados a la alimentación, ocio, actividad física, el consumo de sustancias nocivas y el autocuidado en gran parte son saludables. Asimismo, Bravo et al⁶¹, en su estudio realizado el 2022, donde se buscó determinar el estilo de vida de los adultos de la tercera edad que fueron atendidos en un establecimiento de salud; se mostró que, el estilo de vida en el aspecto biológico alcanzo un 51% de nivel bueno.

Los factores biológicos son los que permiten adecuarse al ambiente y las situaciones en las que no hay un indicador genético apropiado el cual se ha incorporado en el estudio de las propensiones de carácter genético como el sobrepeso y otros padecimientos que se desarrollan mediante investigaciones epidemiológicas, el sexo y otros factores de carácter biológico son indicadores de la salud como algunos tipos de cánceres que tienen más incidencia en un sexo determinado que en otro como las enfermedades cardiovasculares con gran extensión en los hombres que en mujeres de la misma edad³¹.

Para la tabla 3, se encontró que el 64.8% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores psicológicos. La salud mental es un punto importante dentro del desarrollo y cuidado de la salud, dentro de esta podemos encontrar como característica fundamental el estado emocional y el tipo de personalidad que maneja una persona. En algunas ocasiones la salud física puede verse afectada por el aspecto psicológico, contribuyendo de forma inoportuna en el buen cuidado de la misma; por eso es de suma importancia prestar la atención necesaria a las señales que muestren problemas de esta índole, para un oportuno manejo y reducción de problemas asociados a la salud.

León y Mendoza⁶³, en su investigación realizada el año 2021, donde se buscó determinar la asociación que existe entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores, encontraron que el factor psicológico se observa con un grado bajo que, con respecto al género, siendo el sexo masculino donde más se evidencio. Por otro lado, Bravo et al⁶¹, en su estudio realizado el 2022, donde se determinó el estilo de vida de los adultos de la tercera edad que fueron atendidos en un establecimiento de salud, encontró que el estilo de vida psicológico alcanzo un nivel bueno en un 54% de los adultos mayores participantes. Del mismo modo, León y Mendoza⁶³, en su investigación realizada el año 2021, donde se obtuvo que el 89% de los participantes llevan un estilo de vida saludable en el área psicológica.

El estado emocional, la afectividad de manera positiva y la autoestima suelen determinar los grados de bienestar en cualquiera de las etapas del ciclo de vida, esto se debe, a que las emociones están presentes en el transcurso de la vida, por

lo que el sentirse a en confianza con un amigo o un ser querido cuando lo visitamos con el propósito de pasar un rato agradable o cuando nos molestamos porque las cosas no salen como esperamos, son parte significativa a lo largo de la vida⁴³.

Por último, para la tabla 4, se observó que el 67.6% obtuvo un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores sociales. El rol del aspecto social en la sociedad mantiene un grado de relevancia importante, considerando que diversas características como el apoyo interpersonal, la relación familiar, la actividad recreacional, entre otras, son importantes para una adecuada formación de buena salud y cuidado. Cuando se muestran falencias relacionadas a estas, se muestran cambios que en su mayoría afectan de forma directa la salud biopsicosocial de las personas, haciendo volubles a cualquier cambio negativo que afecte su bienestar en general.

Pérez y Mallma⁶², en su investigación realizada el 2021, determinó el estilo de vida de los adultos mayores con DM II, encontrando que en la dimensión del social relacionada al consumo de sustancias nocivas, prevaleció en un 72% el estilo de vida no saludable. Bravo et al⁶¹, en su estudio realizado el 2022, determinó el estilo de vida de los adultos de la tercera edad que fueron atendidos en un establecimiento de salud; con respecto, a la dimensión de estilo de vida social, se encontró que el 76% manifestó que tuvo un estilo de vida regular. Del mismo modo, Acuña J⁶⁴, en su investigación realizada 2019, identificó una relación entre los estilos de vida saludables, el apoyo social y la depresión; donde se logró concluir que la dimensión de apoyo emocional y social es mantiene un nivel más alto con respecto a otras dimensiones relacionados a los estilos de vida del adulto mayor.

El estado de salud que tiene cada persona va a depender de los tipos de comportamientos que este tenga, además se puede definir al comportamiento con la descripción de la interacción de los seres humanos y el ambiente. El individuo por sí solo tiene la capacidad de tomar acciones para prevenir enfermedades, así como modificar ciertos comportamientos de riesgo, así como promover la salud individual y colectiva⁵⁴.

Finalmente, en la tabla 5, donde evidencian las características generales de los adultos mayores que asisten al Centro de Salud San Jacinto, el 59.2% tienen una edad de entre 66 a 90 años; el 62.0% son del género masculino; el 43.7% tienen un grado de instrucción de primaria incompleta; el 23.9% tienen un estado civil de conviviente. El 54.9% no tienen ocupación a la fecha de la aplicación del instrumento.

Castro R⁵⁹, en su investigación, evidenciando que más del 50% de los encuestados está en una edad entre los 65 y 75 años de edad. Para León y Mendoza⁶³, en su investigación, se observan que con respecto al género el 51% al género masculino y el 59% curso el nivel de educación primario. Por otro lado, Quiñonez V⁵⁷, en su investigación, quien encontró que, el 89% son del sexo femenino y el 42% de ellos tienen un estado civil soltero, además se encontró que el 69% convive con sus familiares. Del mismo modo, Barros et al⁶⁰, en su investigación mostro que el 53% de las pacientes son del sexo femenino.

V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que los adultos mayores mostraron un nivel bajo con respecto a los estilos de vida dentro de los factores biológicos, psicológico y social. Identificando características con relación a la alimentación, ejercicio, estado emocional, el tipo de personalidad, relación familiar, actividades recreacionales que realizan y el consumo de sustancias nocivas para la salud siendo estas responsables de desfavorecer el bienestar y salud de cada uno de ellos.

VI. RECOMENDACIONES

1. Es importante plantear actividades operativas y proponer manejar la educación en salud en conjuntos con los profesionales de la salud de enfermería y los encargados de la estrategia del adulto mayor dentro de cada puesto y centro de salud, a través de actividades educativas como charlas o intervenciones, campañas de salud integral con la finalidad de aportar un adecuado conocimiento y manejo de los problemas que pueden presentar cada persona de edad avanzada. Por otro lado, plantear planes de intervención educativa en conjunto con la organización rectora del cuidado de la salud de las personas en la DIRESA, considerando que los resultados encontrados en esta investigación buscan mostrar la problemática tal y como se encuentra en la sociedad.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Comunidad Madrid. Estilos de vida. [Internet]. Gerencia asistencial de atención primaria; Revista de investigación científica. 2019 – [consultado setiembre 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20es,y%20alcanzar%20su%20desarrollo%20personal.>
2. Álvarez I, Lara A, Navarro M. Estilos de vida saludable y no saludable que tienen los y las trabajadoras del núcleo de procesos artesanales del instituto nacional de aprendizaje. [Internet]. Enfermería Actual en Costa Rica. Vol. 5, núm. 10 2006 – [consultado setiembre 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/448/44801002.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud. [Internet]. OMS.Com. Ginebra. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
4. Acosta L, Carrizo E, Peláez E. Condiciones de vida, estado nutricional y estado de salud en adultos mayores, Córdoba, Argentina. [Internet]. Revista Brasileira de Geriatria y Gerontología, Brasil. 2015 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/TVGdhkr9367SKDGzFTyLnpy/?format=pdf&lang=es>
5. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet]. OMS.Com. Ginebra. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Astudillo C, Alvarado L, Sánchez J, Encalada L. Prevalencia de caídas en adultos mayores y factores asociados en la parroquia Sidcay, cuenca, 2013. [Internet]. Universidad de Cuenca, Ecuador. 2017 - [consultado febrero 2023].

Disponible

en:

<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/1235>

7. Bonilla E. Promoviendo una vida saludable en América Latina y el Caribe. [Internet]. Banco Mundial, EE. UU. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/16376/832770SPANISH00ol0web0version0final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
8. Organización Panamericana de la Salud. Crecimiento acelerado de la población adulta de 60 años y más de edad: Reto para la salud pública. [Internet]. OPS.Com. Ginebra. 2012 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://www.paho.org/en/news/28-9-2012-crecimiento-acelerado-poblacion-adulta-60-anos-mas-edad-reto-para-salud-publica>
9. Garduño M, Escobar T, Soriano C. Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, México. [Internet]. Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil. 2008 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1277/127715312010.pdf>
10. Shagui A. El estilo de vida de los adultos mayores del hogar de ancianos santa Ana y san Joaquín. [Internet]. Unidad Educativa Santo Domingo de los Colorados, Ecuador. 2015 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/ert6rjr58jrr5ttr/el-estilo-de-vida-de-los-adultos-mayores-del-hogar-de-ancianos-santa-ana-y-san-joaquun>
11. Bravo R, Morales I. Estilos de vida en adultos mayores atendidos en un establecimiento de salud en San Juan de Lurigancho – 2022. [Internet]. Universidad María Auxiliadora; Lima. 2022 – [consultado septiembre 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Lima. 2013 – [consultado setiembre 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3579/Aguilar_mg.pdf?sequence=3
13. Janampa F. Estilos de vida de los pacientes hipertensos que asisten al programa educativo de hipertensión arterial en el Hospital Nacional arzobispo Loayza. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. 2012 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2881266>
14. Arce T y Bonete M. Estilos de vida asociados a problemas crónicos degenerativos de los adultos mayores que acuden al servicio de clínica del Hospital Vicente Corral Moscoso, 2010. [Internet]. Universidad de Cuenca, Ecuador. 2011 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3633>
15. Parravicini J. Relación Entre Factores Biosocioculturales y Estilos de Vida en Trabajadores del Centro de Salud Santiago. Ica, junio 2018. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo, Perú. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28165>
16. Rubio D, Rivera L, Borges L, Gonzalez F. Calidad de vida en el adulto mayor. [Internet]. Universidad Pedagógica Enrique José Varona, Cuba. 2015 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
17. Acero J, Garzón L, Hoyos B. Adherencia a los elementos de protección individual (EPI) que tiene el personal de salud, que labora en la unidad de cuidado intensivo en un hospital de IV nivel en la ciudad de Bogotá. [Internet]. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. 2013 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/13772/AceroMoncaJennyAlexandra2013.pdf?sequence=3>

18. Zurita F, Roman S, Martínez A, Padial R, Chacón R, Linares M. Adherencia a la Dieta Mediterránea en estudiantes universitarios del sur de España según factores sociales, académicos y religiosos. [Internet]. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, España. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n2/2174-5145-renhyd-22-02-141.pdf>
19. Chaparro L, Martínez E. Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia. [Internet]. Universidad Nacional de Colombia, Colombia. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/51746/UNIVERSIDAD%20SALUDABLE%20A%20PARTIR%20DEL%20AN%C3%81LISIS%20DE%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Aguilar G. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323349483.pdf>
21. Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, 2013. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. 2013 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-713882>
22. González B, Carhuapoma M, Zúñiga E, Mocarro M, Aleixo M, Silva J. Estado cognitivo y capacidad funcional del adulto mayor en dos Centros de Día – Lima, Perú. [Internet]. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, Quito. 2013 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:

https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/1108/1111

23. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento Saludable. [Internet]. OPS.Com. Ginebra. 2012 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
24. Encalada L. Calidad de vida y funcionalidad familiar en el adulto mayor de la parroquia guaraynag, Azuay. 2015-2016. [Internet]. Universidad de Cuenca, Ecuador. 2017 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27169/1/Tesis.doc.pdf>
25. Pérez G, Domínguez L, Granda M, Perafan S. Características biopsicosociales del adulto mayor de 45 años. Barrió las américas. Popayán. [Internet]. Universidad del Cauca, Colombia. 2006 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/rfcs/article/view/924>
26. Aranibar P. Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. [Internet]. Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Chile. 2001 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/7157>
27. Fernández M, Gonzalez D, Guzmán L, Torres N, Romero K. Prevalencia de depresión en el adulto mayor en los centros de vida en Cartagena. [Internet]. Universidad de Cartagena, Colombia. 2016 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/3098/PREVALENCIA%20DE%20DEPRESION%20EN%20LOS%20CENTROS%20DE%20VIDA%20DE%20CARTAGENA%20INFORME%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20la%20presente%20investigaci%C3%B3n%20se,fue%20de%207%2C7%25>.

28. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Ciclo de Vida. [Internet]. OMS.Com. Ginebra. 2011 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=73465>
29. Coral R y Vargas L. Estrategias que promueven estilos de vida saludables. [Internet]. Universidad de Ciencias aplicadas y ambientales, Colombia. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
30. Mariñes L, Catinini D, Kirchner R, Hildebrandt L. Capacidad funcional y nivel cognitivo de adultos mayores residentes en una comunidad en el sur de Brasil. [Internet]. Revista Enfermería Global, España. 2015 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100001#:~:text=90%2C8%25\).-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100001#:~:text=90%2C8%25).-)
[.En%20cuanto%20a%20la%20capacidad%20funcional%2C%2085%25%20so](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100001#:~:text=90%2C8%25).-)
[n%20independientes%20para, capacidad%20funcional%20de%20los%20anci](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100001#:~:text=90%2C8%25).-)
[anos.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100001#:~:text=90%2C8%25).-)
31. Suarez M, Rodríguez M, Pérez R, Casal A, Fernández G. Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán". [Internet]. Revista Cubana de Medicina General Integral, Cuba. 2015 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/9/5>
32. Pardo M, Núñez N. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. [Internet]. Universidad de la Sabana, Colombia. 2008 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/741/74180212.pdf>
33. Acosta R. Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. 2011 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323344402.pdf>

34. Salazar E. Factores Biosocioculturales que influyen en el estilo de vida de los adultos usuarios de la ruta Huaraz- Caraz, 2017. [Internet]. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Perú. 2019 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4055/T033_42644727_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Becerro M. El envejecimiento y sus problemas: El ejercicio como solución de algunos de ellos, Pruebas científicas. [Internet]. Ayuntamiento de Córdoba, Argentina. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://ssm.cordoba.es/images/pdf/ponencia_marcos_becerro.pdf
36. Aparicio P y Delgado R. Estilo de vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización Casuarinas, Nuevo Chimbote, 2011. [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Perú. 2011 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1107628>
37. Bonete B. Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años. [Internet]. Universidad Miguel Hernández, España. 2017 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonia.pdf>
38. Quiñonez V. Estilos de vida del adulto mayor que acude al centro de salud san Vicente de Paúl de Esmeraldas. [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1616>
39. Restrepo S, Morales R, Ramírez M, López M, Varela L. Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. [Internet]. Revista Chilena de Nutrición, Chile. 2006 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000500006

40. Instituto Nacional de Salud. Vigilancia del Estado Nutricional en Población. [Internet]. INS.Com. Perú. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-estado-nutricional-en-poblacion>
41. Sigueñas R. Estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Tinco provincia Carhuaz-Ancash, 2017. [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú. 2019 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/14006>
42. Palacios M. Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco filial Tingo María 2020. [Internet]. Universidad de Huánuco, Perú. 2021 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3145/Palacios%20Ciert%2C%20Maribel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Canales B y Carreño W. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al centro de salud Hualmay – 2017. [Internet]. Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú. 2019 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://1library.co/document/q73722ny-estilos-vida-adulto-mayor-asiste-centro-salud-hualmay.html>
44. Lip C y Rocabado F. Determinantes sociales de la salud en el Perú. [Internet]. Ministerio de Salud, Perú. 2005 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143_detersoc.pdf
45. Carmona S y Ribeiro M. Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. [Internet]. Revista Papeles de Población, México. 2010 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006

46. Figueroa D. Seguridad Alimentaria Familiar. [Internet]. Revista Salud Pública y Nutrición, Brasil. 2003 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/109>
47. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor. [Internet]. MINS.Com. Perú. 2013 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Valoraci%C3%B3n_nutricional_antropom%C3%A9trica_persona_adulta_mayor.pdf
48. Córdova N y Aguilar J. Factores biopsicosocioeconómicos asociados a los estilos de vida del adulto mayor en la asociación de vivienda las lomas de san pedro. Periodo julio - noviembre 2016. [Internet]. Universidad Nacional de San Martín, Perú. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/395197889/Proyecto-de-Tesis-UNSM-2#>
49. Morales A, Fajardo E, López F, Ugarte A, Trujillo Y, Rodríguez L. Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. [Internet]. Revista de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica, España. 2021 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000200096#:~:text=La%20familia%20es%20la%20instituci%C3%B3n,y%20din%C3%A1mica%20de%20las%20familias%2C
50. Placeres J y León L. La familia y el adulto mayor. [Internet]. Revista Médica Electrónica, Cuba. 2011 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242011000400010

51. Carrera P, Quijia D. Evaluación de la calidad de vida del adulto mayor con hipertensión arterial, del Hogar de Anciano Santa Catalina Labouré y Proyecto 60 y Piquito del barrio Parque Inglés, durante el mes de junio 2017. [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. 2017 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14082>
52. Ministerio de la mujer y desarrollo social. Guía técnica alimentaria para las personas adultas mayores. [Internet], Perú. 2009 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/Guia_alimentaria.pdf
53. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. [Internet]. Centro de documentación virtual en recreación, tiempo libre y ocio, Colombia. 2014 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/LOS-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLES-COMPONENTE-DE-LA/1839749.html>
54. Viguera V. Calidad de Vida y Adultos Mayores Aprendiendo a envejecer. [Internet]. Pontificia Universidad de Buenos Aires, Argentina. 1999 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: https://equiponaya.com.ar/congresos/contenido/3ra_edad/2/8.htm
55. Alonzo M, Valle M, Cardoso J. Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos. Centro del adulto mayor "Renta Luque". [Internet]. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. 2021 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/182>
56. Guallo M, Parreño A, Chávez J. Estilos de vida saludables en adultos mayores. [Internet]. Revista Cubana de Reumatología, Cuba. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1051/pdf>

57. Quiñonez V. Estilos de vida del adulto mayor que acude al centro de salud San Vicente de Paúl de esmeraldas. [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. 2018 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: [https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1616/1/QUI%
c3%93NEZ%20CASTILLO%20VALERIA%20JAHAYRA.pdf](https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1616/1/QUI%c3%91% c3%93NEZ%20CASTILLO%20VALERIA%20JAHAYRA.pdf)
58. Toapaxi J, Guarate Y, Cusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. [Internet]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. 2020 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966/896>
59. Castro R. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Céllica, en el periodo setiembre 2018 - agosto 2019. [Internet]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. 2019 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22609/1/TESIS%
TA%20Digital.1.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22609/1/TESIS%20ROSI TA%20Digital.1.pdf)
60. Barros W, Gutiérrez M, Jerez M, Marengo K, Pérez L. Estilo de vida en el adulto mayor con diabetes mellitus tipo 2. [Internet]. Universidad Simón Bolívar, Colombia. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: [https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8692/6.%
lo_Vida_Adulto_Mayor_Diabetes_Mellitus_Tipo2_Resumen.pdf?sequence=2&
isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8692/6.%20Estilo_Vida_Adulto_Mayor_Diabetes_Mellitus_Tipo2_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
61. Bravo R, Morales I. Estilos de vida en adultos mayores atendidos en un establecimiento de salud en San Juan de Lurigancho – 2022. [Internet]. Universidad María Auxiliadora, Perú. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/917/TESIS.pdf?
sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
62. Pérez C y Mallma Y. Estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima. [Internet]. Revista de investigación

científica ágora, Perú. 2021 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/189/154>

63. León G y Mendoza M. Estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud chilca 2021. [Internet]. Universidad Peruana del Centro, Perú. 2021 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14127/283/TESIS%20-20-20AGUSTIN%20BENIGNO%20OLIVAS%20ALVAREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Acuña J. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al club del adulto mayor en el distrito de surco. [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. 2019 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Moran K y Torres L. Estilos de Vida y Estado Nutricional del Adulto Mayor del Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2021. [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes, Perú. 2022 - [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63428/TESES%20-%20MORAN%20GUINOKIO%20-%20TORRES%20DEL%20ROSARIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
66. Comunidad Madrid. Estilos de vida. [Internet]. Gerencia asistencial de atención primaria. Madrid; España. 2018 – [consultado febrero 2023]. Disponible en:
<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%E2%80%9D>.

VIII. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL C.S. SAN JACINTO, TUMBES 2023.**

Yo....., acepto participar en la investigación antes mencionada. Siendo realizada por el bachiller de pregrado de la Universidad Nacional de Tumbes, **ANGHELLO JOSEPH CAMPAÑA PORRAS**, teniendo como objetivo general: Determinar los estilos de vida de los adultos mayores atendidos en el C.S. San Jacinto, Tumbes 2023.

Por lo tanto, participare de la encuesta que será realizada por el investigador, asumiendo que la información será solamente de conocimiento del investigador y su asesor, quienes garantizan el secreto respecto a mi privacidad, estando consiente que el resultado será publicado sin mencionar nombres de los participantes.

Tumbes, diciembre 2023.

Firma o huella del participante

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS ESTILOS DE LOS ADULTOS MAYORES

Autora: Aguilar, G. (2014)

Modificación: Campaña, A. (2023)

El presente cuestionario planteado, busca obtener información en relación a los estilos de vida de cada adulto mayor que asiste al C.S. San Jacinto. Luego de que se recoja la información necesaria se procederá a su procesamiento correspondiente.

I. Datos sociodemográficos

Edad:

- a) 60 – 65
- b) 66 – 70
- c) 71 – 75

Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

Grado de instrucción:

- a) Primaria incompleta
- b) Primaria completa
- c) Secundaria completa
- d) Secundaria incompleta
- e) Estudios superiores

Estado civil:

- a) Soltera (o)
- b) Conviviente
- c) Casada (o)
- d) Separada (o)
- e) Viuda (o)

Ocupación:

Actualmente realiza alguna actividad laboral. (Si) (No)

INSTRUCCIONES: Marque con un aspa (X) la alternativa que crea conveniente, recuerde que los cuestionarios son confidenciales.

Nunca = 1; A veces = 2; Frecuentemente = 3; Siempre = 4.

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
DIMENSIÓN 1: FACTORES BIOLÓGICOS					
1	Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	1	2	3	4
2	Todos los días, consume alimentos balanceados que incluyan: vegetales, frutas, carne, leche, menestras y cereales.	1	2	3	4
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	1	2	3	4
4	Consume alimentos bajo en grasas.	1	2	3	4
5	Disminuye el consumo de azúcares (dulces).	1	2	3	4
6	Consume alimentos con poca sal.	1	2	3	4
7	Hace usted ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
8	Diariamente realiza actividades que incluyan al movimiento de todo su cuerpo.	1	2	3	4
9	Duerme de 5 a 6 horas diarias como mínimo.	1	2	3	4
10	Tiene usted diariamente un horario fijo para acostarse a dormir.	1	2	3	4
11	Usted identifica las situaciones que la causa tensión o preocupación en su vida.	1	2	3	4
12	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	1	2	3	4
13	Desahoga usted de manera positiva sus tensiones (conversando, llorando).	1	2	3	4
14	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	1	2	3	4
15	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	1	2	3	4
DIMENSIÓN 2: FACTORES PSICOLÓGICOS					
16	Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cenar como parte de una relajación.	1	2	3	4
17	Se concentra en pensamientos agradables a la hora de acostarse.	1	2	3	4
18	Se considera una persona positiva y agradable.	1	2	3	4
19	Usted se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	1	2	3	4
20	Usted se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	1	2	3	4
21	Usted se cuida y se quiere a sí mismo.	1	2	3	4
DIMENSIÓN 3: FACTORES SOCIALES					
22	Se relaciona con los demás.	1	2	3	4

23	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	1	2	3	4
24	Comente sus deseos e inquietudes con las demás personas.	1	2	3	4
25	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	1	2	3	4
26	Consume usted cigarrillos.	1	2	3	4
27	Consume usted bebidas alcohólicas (cerveza, cortos, sangría, etc.)	1	2	3	4
28	Se lleva bien con los demás (familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.)	1	2	3	4
29	Tiene facilidad para demostrar sus afectos como; amor, cariño a otras personas.	1	2	3	4
30	Pasa tiempo con su familia.	1	2	3	4
31	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de su familia.	1	2	3	4
32	Participa en actividades recreativas (caminatas, bailes, manualidades, ir de paseos etc.)	1	2	3	4
33	Participa en actividad del programa de salud del adulto mayor.	1	2	3	4
34	Participa en actividades que se realizan en el lugar donde vive.	1	2	3	4
35	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	1	2	3	4
36	Usted lee o ve programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1	2	3	4

CLASIFICACIÓN DE LA VARIABLE		
ESTILOS DE VIDA	SALUDABLES	110 – 144
	POCO SALUDABLES	73 – 109
	NO SALUDABLES	36 – 72

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO 3

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO (PRUEBA PILOTO)

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

**SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO.**

SEÑOR(A)

Dr.

Jefe del Centro de Salud Andres Araujo Moran.

El que suscribe, Br. Enf. **ANGHELLO JOSEPH CAMPAÑA PORRAS**, a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de investigación de pregrado **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL C.S. SAN JACINTO, TUMBES 2023”**, para ser acreedor al título profesional de Licenciado en Enfermería.

Por tal motivo solicito a usted autorización escrita, permitiéndome aplicar el instrumento de recolección de datos en una prueba piloto dirigida a los adultos mayores que asisten continuamente al centro de salud. Dichos resultados servirán para probar la confiabilidad del instrumento con una población de características similares a la muestra en estudio.

Por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, diciembre del 2023



ANGHELLO JOSEPH CAMPAÑA PORRAS
Bachiller en enfermería

ANEXO 4

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

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

**SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN.**

SEÑOR(A)

Dr.

Jefe del Centro de Salud San Jacinto.

El que suscribe, Br. Enf. **ANGHELLO JOSEPH CAMPAÑA PORRAS**, a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de investigación de pregrado **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL C.S. SAN JACINTO, TUMBES 2023”**, para ser acreedor al título profesional de Licenciado en Enfermería.

Por tal motivo solicito a usted autorización escrita, permitiéndome aplicar el instrumento de recolección de datos dirigida a los adultos mayores que asisten continuamente a establecimiento a recibir sus atenciones, también solicitar el apoyo correspondiente para su ubicación y participación activa en la investigación. Dichos resultados servirán para contribuir con el problema en estudio.

Por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, junio del 2023



ANGHELLO JOSEPH CAMPAÑA PORRAS
Bachiller en enfermería

ANEXO 5
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Factores de los estilos de vida.	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a los estilos de vida como manera de vivir basándose en la relación de las condiciones básicas de vida y las características personales de conductas y actitudes determinadas por diversos componentes sociales, culturales y personales ⁶² .	La variable tendrá que ser medida una escala establecida en el instrumento, teniendo en consideración los valores propuestos para cada respuesta en los ítems.	Factores biológicos	Alimentación	Escala de Likert. Saludable = 110 – 144 Poco saludable = 73 – 109 No saludable = 36 – 72
				Actividad y ejercicio	
				Manejo de estrés	
			Factores psicológicos	Tipo de personalidad	
				Estado emocional	
			Factores sociales	Apoyo interpersonal	
				Consumo de alcohol y tabaco	
				Relación familiar	
				Actividad recreacional	
				Responsabilidad en salud	