



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE FARMACIA Y
BIOQUÍMICA

Tesis

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una Botica de San Martín
de Porres, Lima 2023

Para optar el Título Profesional de
Químico Farmacéutico

Presentado por:

Autora: Ordinola Rugel, Yris Dallana

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4678-2146>

Autor: Terrones Paredes, Leslie Marita


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6087-3880>

Asesor: Dr. Parreño Tipian, Juan Manuel

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3401-9140>

Lima – Perú

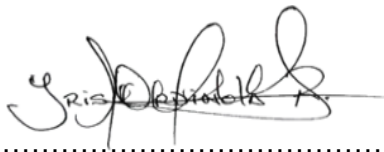
2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

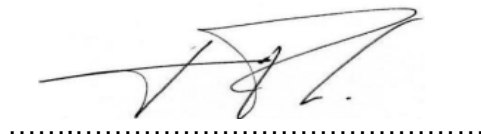
Yo,..... **Yris Dallana Ordinola Rugel**
 egresado de la Facultad de **Farmacia y Bioquímica** y Escuela Académica Profesional de **Farmacia y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “..... **Estilo de vida v asma en adultos atendidos en una Botica de San Martín de Porres. Lima 2023.**.....” Asesorado por el docente: **Mg. Juan Manuel Parreño Tipian**...DNI...**10326579**...ORCID**0000-0003-3401-9140** tiene un índice de similitud de **(15) (QUINCE) %** con código OID: Oide: 14912:380351664 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Yris Dallana Ordinola Rugel.
 DNI: 10684669




Leslie Marita Terrones Paredes.
 DNI: 40831477



Mg. Juan Manuel Parreño Tipian.
 DNI: 10326579

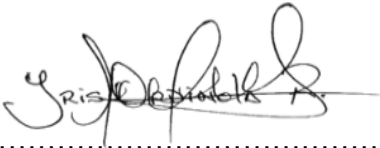
Lima, 05 de Agosto de 2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo,..... **Leslie Marita Terrones Paredes**
 egresado de la Facultad de **Farmacología y Bioquímica** y Escuela Académica Profesional de **Farmacología y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “..... **Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una Botica de San Martín de Porres. Lima 2023.**.....” Asesorado por el docente: **Mg. Juan Manuel Parreño Tipian**...DNI...**10326579**...ORCID**0000-0003-3401-9140** tiene un índice de similitud de **(15) (QUINCE) %** con código OID: Oide: 14912:380351664 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

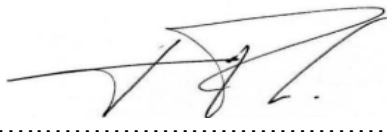
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....

Yris Dallana Ordinola Rugel.
 DNI: 10684669



.....

Leslie Marita Terrones Paredes.
 DNI: 40831477



.....

Mg. Juan Manuel Parreño Tipian.
 DNI: 10326579

Lima, 05 de Agosto de 2024.....

Título

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una Botica de San Martín
de Porres, Lima 2023

Línea de investigación

SALUD Y BIENESTAR

Asesor

Dr. PARREÑO TIPIAN, JUAN MANUEL

Código ORCID: 0000-0003-3401-9140

Dedicatoria

A mi esposo e hijas por su apoyo constante, su infinita paciencia y sus palabras de motivación para culminar con éxito mi carrera profesional como Químico-Farmacéutico.

Yris Ordinola Rugel

A Dios y mi familia por su paciencia, amor y consejos en el arduo camino que trace para cumplir mi meta y lograr exitosamente la noble profesión de Químico-Farmacéutico.

Leslie Terrones Paredes

Agradecimiento

A Dios todo poderoso, creador del universo por ser nuestra luz y guía en este camino constante,
de luchas y sacrificios, por darnos fuerzas para cumplir con nuestros objetivos.

A la Universidad Norbert Wiener por la plana docente con reconocida trayectoria académica y su
plan académico.

A nuestro asesor de tesis Dr. Juan Manuel Parreño Tipian por brindarnos su valioso tiempo y
conocimientos, así mismo sus sabios consejos para culminar con éxito nuestro trabajo de
investigación.

A nuestros docentes Dr. León Apac, Gabriel Enrique; Dr. Tasayco Yataco, Nesquen José y la
Mg. Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola por su invaluable experiencia en docencia
universitaria, por su paciencia con todos sus alumnos, por brindarnos sus conocimientos y sabios
consejos para culminar con éxito nuestro trabajo de investigación para escalar un peldaño más en
nuestra vida académica y servir con honor y humildad a la sociedad.

Los autores

Índice general

	Pág.
Título.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
Planteamiento del problema.....	1
Formulación del problema	3
1.1.1 Problema general	3
1.1.2 Problemas específicos.....	3
Objetivos de la investigación	3
1.1.3 Objetivo general.....	3
1.1.4 Objetivos específicos	3
Justificación de la investigación.....	4

1.1.5	Teórica	4
1.1.6	Metodológica	4
1.1.7	Práctica.....	4
	Limitaciones de la investigación.....	5
1.1.8	Temporal.....	5
1.1.9	Espacial.....	5
1.1.10	Población o unidad de análisis.....	5
	CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
	Antecedentes de la investigación	6
	Bases teóricas	11
	Formulación de la hipótesis	17
2.3.1.	Hipótesis general	17
2.3.2	Hipótesis específicas.....	17
	CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	19
	Método de la investigación	19
	Enfoque de la investigación	19
	Tipo de investigación	20
	Diseño de la investigación.....	20
	Población, muestra y muestreo.....	21
	Variables y operacionalización	23

Técnicas e instrumento de recolección de datos	27
3.1.1 Técnica.....	27
3.7.2. Descripción del instrumento.....	27
3.7.3. Validación.....	28
3.7.4. Confiabilidad	29
Procesamiento y análisis de datos	29
Aspectos éticos.....	29
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	31
Resultados	31
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	31
4.1.2. Prueba de hipótesis	39
4.1.3. Discusión de resultados	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
Conclusiones	50
Recomendaciones.....	51
REFERENCIAS.....	52
ANEXOS	65
Anexo 1. Matriz de consistencia	65
Anexo 2. Instrumento.....	67
Anexo 3. Validez de instrumento.....	70

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento	77
Anexo 5. Aprobación del Comité de ética	78
Anexo 6. Formato de consentimiento informado.....	79
Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos	80
Anexo 8. Testimonios fotográficos	81
Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin.....	83

Índice de tablas

	Pág
Tabla 1. Distribución de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres según características Generales, Lima 2023.	31
Tabla 2. Rangos por categoría de las variables e indicadores	33
Tabla 3. Estilos de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	35
Tabla 4. Nivel de gravedad de Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	37
Tabla 5. Correlación estilo de vida versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	40
Tabla 6. Correlación alimentación versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	41
Tabla 7. Correlación actividad física versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	43
Tabla 8. Correlación estado de ánimo versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	44
Tabla 9. Correlación Prácticas perjudiciales para la salud versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	45

Índice de figuras

	Pág
Figura 1. Distribución de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres según características Generales, Lima 2023.	32
Figura 2. Dimensiones del estilo de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	34
Figura 3. Estilos de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	36
Figura 4. Dimensiones del Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	38
Figura 5. Nivel de gravedad de Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.	39

Resumen

En el contexto de esta investigación el objetivo es relacionar el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023. Se utilizó el método hipotético-deductivo, el enfoque cuantitativo, tipo de investigación básica, diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. Se exploró y analizó a la población conformada por adultos que presentaron asma; la muestra fue probabilística aleatoria simple. La técnica es la encuesta y el instrumento: el cuestionario. Los datos obtenidos fueron tabulados mediante códigos en el programa Excel, para luego ser exportados al software SPSS versión 25, los resultados estadísticos de frecuencias son por cada indicador: la edad más frecuente entre 20 - 40 años (40,5%) y en su mayoría son mujeres (56,9%) con educación superior (80%). Por otro lado, se observó que los adultos presentan una categoría regular (80%) en estilos de vida, del mismo modo, la dimensión de la alimentación resaltó que el 1,8% tenga una alimentación insuficiente, sin embargo, sólo el 2,1% presenta un alto nivel de actividad física, asimismo el 69,1% presentó un estado de ánimo eutímico y con respecto a las prácticas perjudiciales para la salud, en su mayoría son de tipo mínimo ausente (61,8%). Con respecto a la hipótesis, se comprobó mediante la prueba de Rho de Spearman. Concluyéndose que existe una correlación entre los estilos de vida y el asma ($Rho = -0,283$) con una significancia menor a 0,05.

Palabras clave: Estilo de vida, asma, alimentación.

Abstract

In the context of this research, the objective acquires a fundamental role by highlighting the relationship between lifestyle and asthma in adults cared for in a pharmacy in San Martín de Porres, Lima 2023. Throughout the thesis the method was used hypothetical-deductive, the quantitative approach, type of basic research, non-experimental design, cross section and correlational level. The population made up of adults who presented asthma was explored and analyzed; the sample was simple random probabilistic. The technique is the survey and the instrument: the questionnaire. The data obtained were tabulated using codes in the Excel program, to later be exported to the SPSS version 25 software, the statistical results of frequencies are for each indicator: the most frequent age between 20 - 40 years (40,5%) and in its the majority are women (56,9%) with higher education (80%). On the other hand, it was observed that adults present a regular category (80%) in lifestyles, in the same way, the dimension of food highlighted that 1, 8% have an insufficient diet, however, only 2, 1% present a high level of physical activity, likewise 69, 1% presented a euthymic state of mind and with respect to practices harmful to health, most of them are minimally absent (61, 8%). Regarding the hypothesis, it was verified by Spearman's Rho test. Concluding that there is a correlation between lifestyles and asthma ($Rho = -0,283$) with a significance of less than 0, 05.

Keywords: Lifestyle, self – care, asthma

Introducción

El asma es una enfermedad respiratoria crónica que se manifiesta en el ámbito clínico, aunque en ocasiones su causa subyacente no es evidente. Esta enfermedad provoca inflamación en las vías aéreas bajas, provocando dificultades para el flujo de aire y una disminución en la capacidad respiratoria. Es importante destacar que el asma no se transmite de persona a persona y, en muchos casos, es posible aliviar sus síntomas mediante la adopción de un estilo de vida saludable.

El propósito de nuestra investigación es establecer una relación entre los estilos de vida y el asma en individuos que padecen esta enfermedad y buscan atención en una oficina farmacéutica. Para lograr este objetivo, presentamos el estudio en cinco capítulos de la siguiente manera:

El capítulo I, se enfoca en la formulación del problema, los objetivos generales y específicos, así como la justificación y las limitaciones de la investigación.

El capítulo II, proporciona un panorama de los antecedentes nacionales e internacionales relacionados al asma, además de presentar el marco teórico del estudio y la formulación de la hipótesis.

El capítulo III, describe detalladamente la metodología utilizada en la investigación, incluyendo el tipo y diseño de estudio, la población y la muestra estudiada. Además, se abordan cuestiones relativas a la validez y confiabilidad del procesamiento estadístico, así como consideraciones éticas.

El capítulo IV, se dedica a la presentación de los resultados obtenidos a través de análisis estadísticos descriptivos y conclusiones derivadas de estos resultados.

El capítulo V, resume las conclusiones del estudio y las recomendaciones resultantes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

En los últimos años, el mundo ha desarrollado un creciente interés por entender la relación de los estilos de vida, como eje transformador de la salud. Por estilo de vida se entiende, al conjunto de comportamientos que los individuos fomentan, siendo algunas veces, saludables y otras peligrosas para la vitalidad (1). En tal sentido, las investigaciones sobre el estilo de vida contribuyen a la comunidad académica, porque nos acercan a nuevos proyectos de salud pública, a fin de afrontar enfermedades que generan problemas sanitarios y repercuten en la economía mundial y familiar. Para la Organización Mundial de la Salud, la vida y el ecosistema coexisten en el quehacer diario de los individuos, de manera constante, bajo reglas que transforman continuamente las condiciones de vida a través de diferentes factores que ejercen un impacto en la salud (2). A través de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la Organización Panamericana de la Salud establece estrategias y recomendaciones que garanticen la renovación y vigencia del enfoque sobre paradigmas de una cultura de bienestar, para incrementar la esperanza de vida saludable, se plantea que en las políticas de salud se aborden actividades o capacidades que la población desarrolle en el lugar que habita, por ello la Alianza Mundial

Contra las Enfermedades Respiratorias (GARD) ofrece material de prevención y cuidado bajo el compromiso mundial: respirar con libertad (3). Alrededor del mundo existen más de 300 millones de personas asmáticas. Los estudios epidemiológicos son de interés mundial, así lo evidencia la creación de organismos como International Estudio de Asma y Alergia Respiratoria en la Infancia (ISAAC) y Encuesta de Salud Respiratoria en Europa (ECRHS) o Iniciativa Mundial para Asma (GINA), brindan información sobre la variabilidad de afectados, prevalencia o factores que pueden ser modificables a favor de mantener la calidad de vida de los pacientes asmáticos (4) (5).

En la región latinoamericana existen 40 millones de personas asmáticas y con alergias desde temprana edad (6). En nuestro país, al año 2022 se reportaron 7,980 casos de asma de acuerdo con INEI; somos el país sudamericano con más individuos que padece esta enfermedad, especialmente localizada en la zona urbana de Lima. De acuerdo con el Centro Nacional de Epidemiología Prevención y Control de Enfermedades, su prevalencia está creciendo rápidamente afectando a gran cantidad de peruanos en la zona norte, especialmente Piura, con un total de 3,419. El cambio climático aumentó un 90% el padecimiento del asma, aproximadamente 3,700 personas mueren en Lima (7) y 7,500 al interior del país; sin embargo, el 90% de estas muertes se podrían prevenir de lograrse el control adecuado de la enfermedad; pero la población hace uso excesivo de broncodilatadores, corticoides y antibióticos para solucionar las afecciones respiratorias (8). Cabe resaltar que la vulnerabilidad del paciente preocupa al Ministerio de Salud, por ejemplo en el distrito más grande de Lima, San Juan de Lurigancho, se identificaron 107,446 casos de asma para el año 2019 (9); sabemos que las personas que padecen de asma requieren atención oportuna y especializada por parte del personal de salud, tanto en medicamentos, así como, una buena orientación farmacológica al acudir a la oficina farmacéutica, entonces para lograr el buen control

de la enfermedad es necesario conocer los estilos de vida de las personas que sufren de asma, para mejorar su autocuidado y evitar el incremento de casos en la comunidad (10).

Formulación del problema

1.1.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023?

1.1.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el asma en adultos?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el asma en adultos?
- ¿Cuál es la relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos?
- ¿Cuál es la relación entre las prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos?

Objetivos de la investigación

1.1.3 Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos.

1.1.4 Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos.
- Determinar la relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos.
- Determinar la relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos.

- Determinar la relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos.

Justificación de la investigación

1.1.5 Teórica

Nuestra investigación ofrece conocimientos a futuros estudios que deseen entender la relación de los estilos de vida y el asma en una botica, describe e informa la correlación entre los hábitos de personas con asma que acuden a la oficina farmacéutica de su comunidad (11). La presencia del asma se ha incrementado con la aparición de nuevos hábitos, y la idea equivocada de que se presenta en su mayoría en niños y no en adultos, ha generado problemas de salud pública; por lo tanto, en nuestro estudio se demuestra la importancia de describir objetivamente los hábitos del adulto asmático para mejorar su calidad de vida y brindar estrategias no farmacológicas, así como educarlo en su autocuidado para evitar el abandono de las terapias clínicas, además de obtener una vida sin limitaciones (12).

1.1.6 Metodológica

Nuestra investigación utilizó el cuestionario, un instrumento validado a través del juicio de expertos, para ser tomado como herramienta en relación a estudios posteriores.

1.1.7 Práctica

Nuestro estudio sobre los estilos de vida y su relación con el asma posibilita el incremento de conocimientos en la práctica médica y farmacéutica, porque evidencia condiciones de vida de pacientes asmáticos, además aborda otras perspectivas en el aspecto cultural y educativo del manejo de la enfermedad. Para alcanzar los objetivos del presente estudio de investigación se

elaboró y aplicó un instrumento (de acuerdo a la revisión bibliográfica) estructurado y validado, que obtiene la confiabilidad de las variables sujetas a la investigación a través del juicio de expertos y cuyos resultados aportan información a la problemática bajo una perspectiva objetiva y concreta. El estudio de la población adulta nos permitió conocer la correlación de 2 variables que brindan información sobre el estilo de vida del asmático en la actualidad (13). Los resultados del estudio identifican la correlación de estilos de vida del adulto asmático con enfoque en el bienestar alimentario, para el equilibrio de la salud, brindan información objetiva que puede utilizarse para prevenir emergencias médicas y disminuir el gasto de recursos económico del tratamiento; además los resultados aportan información valiosa para tomar acciones correctivas en las prácticas nocivas del usuario que asiste a una botica, porque en la actualidad, se acrecienta la problemática por el desconocimiento sobre la relación estilos de vida y la enfermedad que afecta las vías respiratorias.

Limitaciones de la investigación

1.1.8 Temporal

El análisis se ejecutó durante los meses de marzo a junio del 2023.

1.1.9 Espacial

La investigación se realizó en un establecimiento farmacéutico ubicado en el distrito de San Martín de Porres de la ciudad de Lima.

1.1.10 Población o unidad de análisis

Estuvo limitada por todos los adultos que presentaron asma; y acudieron a una botica de San Martín de Porres (S.M.P.).

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Antecedentes nacionales

Díaz (14) en su investigación, tuvo como objetivo principal “Determinar el sobrepeso y la obesidad en pacientes hospitalizados por crisis asmática en el Hospital Militar Central durante el periodo 2016 – 2018”. Con respecto a la metodología, es un estudio descriptivo, cuantitativo, transversal y prospectivo; la población considerada fue 127 niños, hospitalizados por crisis de asma, hallando que el 52 % padece de obesidad y el 18,9 % con sobrepeso. El grupo femenino con obesidad representaba el 47,3 % y el 25,5 % sobrepeso y el 27,3 % eutróficas; la población masculina tenía un 55,6 % con obesidad y el 13,9 % sobrepeso y el 27,8 % neutrófilos. De acuerdo a los intervalos de edades, se indicó: 5 - 7 años (23 % obeso y el 18 % sobrepeso); 8 – 10 años (26 % obeso y 1 % sobrepeso); 10 – 13 años (16 % obeso y el 4 % sobrepeso); 14 – 15 años (1 % obeso y 1 % sobrepeso). De acuerdo al lugar de origen tenemos que la población de Lima tenía el 58 % obesidad y el 20 % sobrepeso en comparación con otras regiones que simbolizaron 8 % obesidad y 4 % sobrepeso. En consecuencia, la población femenina hospitalizada con crisis

asmática, (entre 5 y 10 años) procedentes de Lima, posee los porcentajes más altos de obesidad y sobrepeso.

Arce (15) en su estudio busca “Determinar si la anemia es un factor de riesgo para el asma bronquial para asma bronquial en niños atendidos en el Hospital Regional Docente de Trujillo”. La investigación metodológicamente es analítica, observacional, retrospectiva, de casos y controles; mientras la población son los niños que acuden a los consultorios externos del Hospital Regional Docente de Trujillo. Vemos que se utiliza el chi cuadrado para variables cualitativas. La consecuencia resalta la relación entre las variables, a través de los intervalos de confiabilidad entre la anemia y asma bronquial al 95 % .

Contreras (16) tuvo como objetivo en su investigación “Determinar la relación estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro”. Para el desarrollo de la metodología se utilizó una muestra de 250 adultos, 2 instrumentos: escala de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, a través de la técnica entrevista y observación. La información se procesa en software PASW statistics versión 18,0 y obtuvo 95 % de confiabilidad. De modo que puede deducirse que la mayoría no posee un estilo de vida saludable en relación a los factores biopsicosociales, resultando las mujeres convivientes, primaria completa, amas de casa y católicas con mayor porcentaje.

Gamboa (17) realizó una investigación que tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el cumplimiento de los requisitos de autocuidado y número de episodios de crisis asmática en adultos”. El estudio es descriptivo, correlacional, transversal. La metodología emplea una muestra de 63 adultos; el instrumento fue una guía elaborada por Roldan, arrojando el 50,8 % de cumplimiento de autocuidado, el 38,1 % tuvo una crisis de asma en 6 meses, el 41,3 % padecen 2 y 3 crisis asmáticas y el 20,6 % manifiesta 4 o más circunstancias de crisis asmáticas. Finalmente

se concluye que no existe relación porcentual relevante entre la realización de requisitos de autocuidado y cantidad de crisis asmáticas en adultos.

Espichan (18) en el estudio realizado, se plantea “Analizar la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral en el personal de enfermería en la central de esterilización del hospital III Suarez Angamos Essalud”. El método corresponde a una investigación hipotética - deductivo, cuantitativa, descriptiva, correlacional, transversal; se llevó a cabo con una población de 30 individuos, a través de la encuesta, la confiabilidad fue excelente de acuerdo a la clasificación de la tabla de Kuder Richardson. El procesamiento de información se realizó con SPSS versión 22 y Excel Windows 2016 para los datos del instrumento aplicado. En conclusión, se obtuvo que la población posee un estilo de vida y desempeño laboral apropiado, tomando en cuenta las dimensiones de alimentos, actividad física, manejo del estrés y tiempo libre, así como alcohol y drogas, sueño y autocuidado, en relación al desempeño laboral.

Antecedentes internacionales

Sanz (19) en su estudio realizado, plantea “Analizar el efecto de un programa de ejercicio combinado supervisado (cardiovascular y de fuerza) sobre la condición física (aptitud cardiorrespiratoria, fuerza muscular y movilidad funcional), la función pulmonar y la calidad de vida, de niños y adolescentes asmáticos que tienen síntomas con el ejercicio”. El estudio es transversal y posteriormente se realizó un ensayo clínico aleatorio. La población fueron niños con diagnóstico de asma y crisis asmática al hacer ejercicio, entre 7 y 17 años. Los resultados arrojan que todos los niños tienen asma leve, moderada y controlada. De acuerdo al desarrollo del examen, se tiene que las pruebas en funcionalidad, competencia respiratoria, calidad de vida son menores en el grupo de asmáticos en comparación con el sano. El ensayo clínico incluyó a 53 pacientes y se logró evidenciar mejoras en el incremento de consumo de oxígeno a nivel ventilatorio y

duración de las pruebas, particularmente en prensa de pierna, isquiotibiales, remo alto, remos bajos y cuádriceps. En consecuencia, la población estudiada exhibe una disminución en actividad física, fortaleza muscular, capacidad respiratoria y estilo de vida en relación al grupo de control sano, situación que se revierte al terminar el programa implementado, enriqueciendo la condición cardiorrespiratoria y fuerza muscular en presencia de actividad física.

Hernández et al. (20) tuvieron como objetivo “Evaluar la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en pacientes con asma y los factores sociodemográficos y clínicos que contribuyen a su deterioro. Asimismo, evaluar la seguridad de los broncodilatadores de acción larga (BAL) combinados con corticosteroides inhalados (CI) y los determinantes de la adherencia al tratamiento”. Es una investigación longitudinal prospectiva. La población considerada incluyó 908 pacientes de centros de atención primaria de Francia y Reino Unido, entre 6 y 40 años que presenten asma persistente (más de 6 meses diagnosticada), de los cuales 290 individuos completaron una encuesta en línea EQ - 5D - 5L, obteniendo la validez del constructor y aceptable confiabilidad. Finalmente se conoce que el asma persistente afecta la calidad de vida negativamente en pacientes de ambos sexos, siendo las mujeres jóvenes la población más vulnerable, estableciendo que la falta de control de la enfermedad repercute en el estilo de vida, por lo tanto, se aconseja el adecuado control del síndrome respiratorio.

Park et al. (21) tuvieron como objetivo “Investigar la incidencia específica del sexo del asma y los efectos de los factores de riesgo modificables, particularmente la obesidad, sobre la incidencia del asma entre personas de mediana edad y mayores en Corea”. Se utilizó la base de datos del Servicio Nacional de Seguros de Salud- Cohorte de Detección de Salud (NHIS-HEALS), que incluye a la población de atendida entre 40 y 79 años (459.529 individuos) cuyas medidas antropométricas se monitorean por una década, además se evalúa el asma desde el 2004 al 2013.

Los subgrupos con incidencia de asma, redujo la población a 246019, permitiendo el control de índice de masa corporal, circunferencia de cintura, para medir los factores relacionados al asma a través de los modelos de riesgos proporcionales de Cox. Los resultados obtenidos sugieren que el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura, en hombres, incrementan el peligro de asma, especialmente en edad avanzada; del mismo modo, sucede en las mujeres con obesidad y grasa abdominal. Adicionalmente se propone al tabaco como condicional del asma, a diferencia del consumo de alcohol y ejercicio físico. Se concluye que el desarrollo del asma en la vejez se relaciona con los factores del estilo de vida, por lo tanto, aconsejan estrategias y actividades que mejoren el control de peso y transformen los hábitos de vida para prevenir el asma en la ancianidad.

Álvarez (22) explora “Estudiar si las dimensiones de la personalidad del paciente con asma grave influyen en el control del asma y en su adherencia al tratamiento. Estimar si la ansiedad y la depresión en una persona con asma grave afecta en su control del asma y en su adherencia al tratamiento”. La investigación es descriptiva y prospectivo, con una población de 63 personas. Se realizaron 2 cortes transversales, que permitieron realizar seguimiento por 4 años. a través de los instrumentos de medición como la escala de alexitimia de Toronto, la escala de ansiedad y depresión entre otras como las últimas pruebas de espirometría. Los resultados arrojan una población con antecedentes familiares de desequilibrio mental (psiquiátricos, psicopatológicos, autolíticos) además de manifestar estrés y una pésima calidad de vida. El autor concluye que los desórdenes mentales y antecedentes familiares exacerban la incidencia del asma evidenciando falta de compromiso en el control del asma, así como de la adherencia, sin embargo, el manejo de la ansiedad - depresión, disminuye las crisis asmáticas y las visitas a urgencias.

Ciria et al. (23) en su presente investigación tuvieron como objetivo “Identificar los factores alimentarios y nutricionales de riesgo o protectores para el control del asma”. La metodología responde a un estudio cualitativo y cuantitativo llevada a cabo en el hospital pediátrico William Soler de la Habana Cuba, a través de discusión y estudios de casos y controles de mientras relacionadas. Se obtuvo el 45 % de individuos con sobrepeso y obesos y el 65,4 % de baja talla. El grupo de control manifiesta necesidades alimentarias superiores, especialmente de la vitamina A y E, ácido fólico y calcio. En conclusión, se identificó factores de nutrición y alimentarios que pondría en peligro o protegen el manejo del asma.

Bases teóricas

2.2.1 Estilos de vida

Definiciones de estilos de vida:

En el mundo en que vivimos, las enfermedades no transmisibles se han convertido en problemas que generan dificultades y discapacidades, afectando la actividad productiva, además generan el gasto de recursos farmacológicos de alto costo para el promedio familiar, en este sentido la detección debe ser una prioridad, por lo tanto, actuar con medidas de prevención cobran relevancia en los tratamientos abordados en todas las áreas de salud (24-25). Las investigaciones evidencian que determinados estilos de vida podrían mejorar la salud y reducir los síntomas de su enfermedad (26). Actualmente la salud pública requiere que se considere, organice y accione todos los mecanismos a fin de prolongar la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud en 1948, señaló que "la salud no es solamente la ausencia de una enfermedad sino el estado completo de bienestar físico, mental y social del individuo"; para el Siglo XXI la Organización Mundial de la Salud, agregó que poseer salud es ser productivo y participar activamente en sociedad (27).

Desde el punto de vista epidemiológico, se toma en cuenta a la variable estilo de vida como una determinante de salud (28), término introducido por Marc Lalonde, en razón de establecer a la salud y su relación con el medio ambiente, servicios asistenciales, biología humana, condiciones de salud, estilos de vida y sus posibles implicancias negativas causados por comportamientos y hábitos inadecuados particularmente o durante su interacción social (29-30).

La importancia de la definición de estilo de vida en nuestro país, se plasma a través del documento Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 " Perú, país saludable " (31); también en la inclusión del término en las guías clínicas o la firma de los acuerdos como en el Marco de Cooperación de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible: Perú 2022-2026, teniendo como base la agenda 2030 y los objetivos del desarrollo sostenible en la Organización Mundial de la Salud (32).

Desde la firma de la carta de Ottawa, asumimos el compromiso de la promoción de la salud. Sí bien es cierto, definir a la salud es una tarea bastante compleja, también lo será un consenso en estilos de vida porque involucra necesidades, recursos, equidad y justicia. La suma de profesionales sanitarios en diversos ámbitos, como el de los químicos farmacéuticos, aporta el carácter previsorio del proceso natural de una enfermedad, quizás aún no detectada, diagnosticada, crónica no transmisible (33). Las acciones éticas y responsables, desde la oficina farmacéutica, mejoran la calidad de vida de nuestros pacientes, nos conducen al bienestar y a la promoción de la salud y ahorro familiar (34).

Dimensiones de estilos de vida en relación al asma

Entender los estilos de vida nos conduce a educar en salud, y conocer sus dimensiones nos permitirá entender su relación con el asma.

- Alimentación:

En el estudio, la alimentación se encuentra en relación a la frecuencia de consumo de alimentos, con referencia a la pirámide alimentaria (35).

Tener una alimentación saludable es imprescindible para reducir el riesgo de asma en pacientes obesos y sin obesidad (36). La dieta alta en grasas insaturadas y pobre en fibra se relaciona con la inflamación de las vías respiratorias (37). La ingesta de alimentos ricos en nutrientes, antioxidantes, vitaminas, fibras, probióticos, ácidos grasos omega-3, favorecen el control del asma (38). Por ejemplo, se encontró que el consumo de vitamina D, es importante para reducir las exacerbaciones asmáticas y alérgicas (39).

- Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que la actividad física es el movimiento de los músculos esqueléticos y consumo de energía, incluye labores cotidianas espontáneas o planificadas (ejercicios y deportes) (40). Los beneficios en la salud del asmático combaten el sedentarismo causado por el miedo a la crisis de broncoconstricción durante el ejercicio físico. Se recomienda la actividad física de acuerdo a las limitaciones y edad del individuo, a fin de generar habilidades y condiciones educativas positivas para el ejercicio (41).

- Estado de ánimo

Las emociones son respuestas adaptables, que se manifiestan fisiológicamente en determinadas situaciones; las emociones positivas (alegría, optimismo, felicidad, etc.) O negativas (ira, ansiedad, estrés, etc.) repercuten en el cuerpo, estados la salud y avance de la

enfermedad (42). Las investigaciones actuales, evidencian la relación cuantitativa de los síntomas de ansiedad o depresión y el asma a través de notificaciones clínicas y visitas recurrentes del paciente, además presentan deterioro de la salud mental y falta de adherencia al control farmacológico (43). Se recomienda la práctica de la inteligencia emocional, por ser la capacidad que tenemos para controlar las emociones angustiantes, nos permite empatizar y relacionarnos interpersonalmente (44).

- Prácticas perjudiciales para la salud.

El consumo del tabaco ha causado la muerte de millones, en su mayoría causadas por la inhalación pasiva del humo en ambientes comunes y/o cerrados (45). Fumar es una práctica nociva para la salud, particularmente para las vías respiratorias, la adicción es física y psicológica, por lo que evitarlo requiere de estrategias psicológicas o conductuales y cambios en el entorno (46). Se recomienda la abstención del tabaco porque mejora la disnea, tos y riesgo de infartos etc., además reduce la probabilidad de padecer de asma por ser considerado como un factor reversible (47).

El consumo de alcohol es una práctica que perjudica individual, social, mental y emocionalmente; los altos niveles de alcohol y su regularidad incrementan el riesgo de múltiples enfermedades. El abuso del alcohol conlleva al deterioro crónico de las capacidades físicas, aumento del dolor agudo, enfermedades respiratorias, cardiovasculares, hepáticas, úlceras gástricas, entre otras (48).

2.2.2 Asma

- Definición del asma

Se le define como síndrome respiratorio crónico que comparte fenotipos y manifestaciones clínicas, pero no etiológicas (49) es una enfermedad multifactorial que involucra al sistema

inmune y el sistema nervioso autónomo, resultando ser, una inflamación crónica de las vías aéreas bajas que involucra células importantes del cuerpo, quienes activan progresivamente episodios recurrentes que dificultan y limitan el flujo de aire (50).

- Prevalencia

La prevalencia del asma varía en el mundo, sin embargo 235 millones de seres humanos están afectados de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, entre el 1 y el 32% de acuerdo a la edad o zona geográfica (51). De acuerdo al Estudio Internacional del Asma y Alergias en Niños (ISAAC) se reportó que en América Latina aumentó en 32 % el número de casos por año (52). El estudio coloca al Perú entre los países con más alta prevalencia de asma en el mundo (53). Tenemos más de 50,000 casos hasta el año 2022 de acuerdo al Centro Nacional de epidemiología prevención y control de enfermedades (54).

- Etiología y Clasificación:

La clasificación etiológica se presenta como: asma extrínseca, manifestándose a temprana edad, es atópico e identificable a pruebas cutáneas por alérgenos; asma intrínseca, presentándose en edad adulta, es atópica, se manifiesta generalmente luego de infecciones o por ejercicio, diferencias hormonales y cambios emocionales, etc. Finalmente, el asma mixta, es la combinación de ambas características (55).

La clasificación de acuerdo a la gravedad del asma, siguiendo las recomendaciones de Gema 5.2, se identifica de acuerdo a la frecuencia e intensidad de los episodios, síntomas de crisis, sibilancias, síntomas nocturnos, medicamento de alivio y función pulmonar (56). Los escalones del GEMA son: Escalón 1 (intermitente), escalón 2 (persistente leve), escalón 3 ó 4 (persistente moderada) y escalón 5 ó 6 (persistente grave); y GINA clasifica como categorías: asma leve, moderada y asma grave (57).

- Síntomas del asma

Los síntomas están relacionados con la dificultad respiratoria, tos recurrente, sibilancias, opresión en el pecho, respiración entrecortada y rápida, molestias en el tórax que se agudizan con el tiempo en situaciones como alegría o pena, por estrés, ciclos hormonales o cambios de región geográfica, la aparición suele pasar por las mañanas o al anochecer, incluso al hacer ejercicios (58).

- Factores del asma

Los factores del asma están determinados por: el medio ambiente, los alérgenos, el consumo del tabaco (pasiva o activamente), el clima, también por factores genéticos que promueven la producción de inmunoglobulina E, produciendo una reacción intensa de hipersensibilidad del tipo 1, de acuerdo con los estudios, los antecedentes familiares juegan un papel importante para el diagnóstico y riesgo de padecer asma (59).

La variedad de factores del asma genera bajos índices de control en el manejo de la enfermedad y genera falta de adherencia, por lo tanto, el papel del farmacéutico, en medidas de previsión y adhesión al tratamiento, es de vital importancia para evaluar, brindar estrategias, a través de una adecuada comunicación con la población asmática a fin de educar para el autocuidado y reducir las exacerbaciones (60)

- Restricciones de la vida asmática

Las restricciones en la vida del asmático son físicas, emocionales y sociales, afectando su calidad de vida (61). En la población adulta, particularmente la sexagenaria acontece mayor frecuencia de crisis e ingresos hospitalarios por esta enfermedad, ocasionando preocupación económica y familiar (62). La población infantil se ve afectada en aspectos de crecimiento y desarrollo normal de la niñez (63).

- Emociones del paciente asmático

El reconocimiento e identificación de la ansiedad y depresión u otras emociones percibidas por el asmático se convierten en un aspecto importante de su tratamiento, para el control adecuado de las exacerbaciones y adhesión a los tratamientos (64).

Educación en emociones, nos permite entender aspectos negativos al manejo de la enfermedad, los problemas emocionales, conductuales, psicológicos y hábitos insanos de los asmáticos, producto de falsas creencias o desconocimiento, los conduce a la negación del diagnóstico o suspensión de medicamentos (65).

Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Ho: No existe relación entre estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hipótesis específica 01

H₀: No existe relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis específica 02

H₀: No existe relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis específica 03

H₀: No existe relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis específica 04

H₀: No existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Método de la investigación

Se aplicó el método hipotético-deductivo, porque parte de un enunciado o hipótesis empírica o de una suposición de que algo está pasando para alcanzar nuevas deducciones en la investigación, basando los resultados adquiridos de la observación y análisis del estudio. Los resultados fueron contrastados para determinar si son verdaderos o falsos, entonces se pudo confirmar o verificar las hipótesis planteadas al inicio de la investigación (66).

Enfoque de la investigación

La investigación utilizó el enfoque cuantitativo. Es apropiado porque detalla las magnitudes, fenómenos y contrasta la hipótesis. El enfoque cuantitativo realiza el análisis de datos numéricos para determinar la prevalencia de un fenómeno, por ejemplo, una enfermedad y sus causas, entonces se analizan los individuos que la padecen dentro de un periodo y área geográfica (67).

Tipo de investigación

El tipo de investigación es básica o investigación pura, por ser una de las más utilizadas, en aras del progreso científico, colaborando al incremento del conocimiento teórico científico, enfocando su tarea en la recolección de una mayor cantidad de información, con la finalidad de entender las teorías ya establecidas.

“Esta forma de investigación emplea cuidadosamente el procedimiento del muestreo, a fin de extender sus hallazgos más allá del grupo o situaciones estudiadas. Se preocupa poco por la aplicación de los hallazgos, por considerar que ello corresponde a otra persona y no al investigador” (68).

En consecuencia, la investigación pura o fundamental utiliza el procedimiento del muestreo estadístico, para obtener una muestra representativa de la población analizada. Investiga, a través de la observación, el comportamiento de toda la población para extender los hallazgos y los conocimientos del tema objeto de estudio (69).

Diseño de la investigación

De acuerdo a las variables es un diseño no experimental, porque nuestra investigación no incluye ningún tipo de estímulo o manipulación de las variables de estudio; los sujetos evaluados fueron analizados en su contexto natural sin ningún tipo de alteración. El estudio es de corte transversal porque recogió los datos en una sola medida, esto quiere decir que la encuesta se llevó a cabo en una sola oportunidad. Conforme a los resultados obtenidos en la investigación, el presente estudio es de nivel Descriptivo Correlacional, porque se pudo determinar o advertir la relación entre las variables: estilo de vida y la variable asma (70).

Población, muestra y muestreo

La población es el conjunto de individuos (personas, animales o cosas) sujetos a una investigación, además guardan características en común. El tamaño de la población se denominará con la letra mayúscula “N”. La población sometida al estudio podría ser finita o infinita.

La muestra es una parte representativa y adecuada de la población, es el subconjunto de individuos que forman parte del fenómeno. El tamaño de la muestra se representará con la letra minúscula “n”. Una muestra puede ser aleatoria o al azar, porque todos los elementos de la población tendrán la misma oportunidad de ser seleccionados (71).

- Población:

Estuvo conformada por todos los adultos que presentan asma; en este caso su tamaño es desconocido por lo que utilizamos la fórmula para poblaciones infinitas ya que no conocemos el número exacto de personas con características comunes (presentan asma) que acudieron a una botica de San Martín de Porres (S.M.P.).

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Personas con diagnóstico de asma que acudieron a una botica del distrito de San Martín de Porres.
- Personas adultas entre 18 y 65 años (clasificación de adultos según Organización Mundial de la Salud)
- Personas adultas dispuestas a completar la encuesta al 100 %.
- La participación fue voluntaria.

Exclusión

- Todas las personas que no cumplieron con los criterios de inclusión.

- Muestra:

La muestra se obtuvo a través de la siguiente fórmula para poblaciones infinitas.

$$n = \frac{Z_a^2(P * Q)}{e^2}$$

Tamaño de muestra:

Por ser población desconocida se utilizó la fórmula de poblaciones infinitas según la siguiente expresión.

N = Población

n = Tamaño de muestra buscado

Z = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza

e = margen de error (5%)

p = probabilidad de que ocurra con éxito el evento estudiado

q = probabilidad de que no ocurra con éxito el evento estudiado

$$n = \frac{1,96^2(0,5 * 0,5)}{0,05^2}$$

$$n = \frac{3,8416(0,5 * 0,5)}{0,002}$$

$$n = 384,16 < > 384 \text{ pacientes}$$

La muestra estuvo conformada por 384 pacientes que acuden a una botica de San Martín de Porres (S.M.P.).

Muestreo:

La muestra se ejecutó a través del muestreo probabilístico aleatorio simple, ya que estuvo seleccionada al azar y todos los individuos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos. El muestreo se realizó de la siguiente manera:

Estrategia del muestreo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total semanal
Afluencia diaria estimada	120	120	120	120	120	140	140	880
Mayores de edad con asma (25%)	30	30	30	30	30	35	35	220
Muestra	14	14	14	14	14	16	16	102

Dada la afluencia diaria se consideró que el 25% cumplía con los criterios de inclusión, esto redujo la afluencia semanal a solo 220 pacientes, de los cuales se seleccionó de manera aleatoria a 102, por tanto, fueron necesarios 4 semanas para completar la aplicación del instrumento a 385 pacientes.

VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variable 1: Estilo de vida (EV)

Variable 2: Asma (A)

Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
VI Estilo de vida	Conjunto de Conductas reiteradas y aprendidas, llevadas a la práctica diaria por un individuo en sociedad, identificando tendencias que coexisten con la naturaleza (1).	Se obtiene a través de la aplicación del instrumento: encuesta. Donde abordamos las dimensiones de nutrición, actividad física, estado emocional, y prácticas perjudiciales para salud con sus respectivos indicadores a fin de lograr respuestas claras, y precisas con respecto a la variable asma.	Alimentación	<p>Consume lácteos (queso, mantequilla, yogurt) al menos por 3 días</p> <p>Consume proteínas (pollo, res, pescado, cerdo, pavo, huevos) al menos 2 días.</p> <p>Consume carbohidratos con valor nutricional (papa, yuca, camote, arroz, fideos, cereales, galletas saladas) al menos 2 días</p> <p>Consume frutas y verduras crudas o hervidas al menos 3 días</p> <p>Consume al menos 1 Litro o más de agua pura diariamente</p> <p>Evita Consumir bebidas azucaradas y néctares artificiales de manera frecuente.</p>	Cualitativo Ordinal (Escala de Likert)	<p>1 = NUNCA (N)</p> <p>2 = ALGUNAS VECES (AV)</p> <p>3 = CASI SIEMPRE (CS)</p> <p>4 = SIEMPRE (S)</p>
			Actividad física	<p>Practica algún deporte (fútbol, vóley, natación, otro) al menos 3 días</p> <p>Ejercita durante la semana (caminatas, baile, otro) al menos 2 días.</p> <p>Practica una rutina con levantamiento de pesas al menos 3 días.</p> <p>Realiza ejercicios de meditación (yoga, tai chi, otro) al menos 3 días</p>		
			Estado de ánimo	<p>Reconoce que ha sentido emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza) al menos 2 veces, pero trata de conservar la calma</p> <p>Planifica actividades que generen emociones positivas (alegría, optimismo, esperanza) al menos 3 veces</p> <p>Disfruta y celebra sus proyectos diariamente</p>		

				<p>Conserva la calma en momentos difíciles</p> <p>Escucha pacientemente las opiniones contrarias al menos 2 veces</p> <p>Medita estrategias para el control del estrés al menos 2 veces</p>		
			Prácticas Perjudiciales para la salud.	<p>Consume cigarrillos 1 o más de 2 cigarrillos diariamente</p> <p>Consume bebidas alcohólicas al menos 2 días</p> <p>Consume a menudo café industrializado al menos 3 días</p> <p>Consume a menudo bebidas energizantes al menos 3 días</p>		
V2 Asma	Es una Enfermedad que afecta a niños y adultos, produciendo inflamación en las vías respiratorias bajas, causando la obstrucción del flujo de aire (2).	Se investiga la variable asma a través de la determinación de las dimensiones síntomas del asma, restricciones en la vida diaria y emociones percibidas con sus respectivos indicadores, redactados de forma clara, objetiva y precisa a fin de evitar la ambigüedad o confusión en el encuestado.	<p>Síntomas</p> <hr/> <p>Restricciones en la vida diaria.</p>	<p>Tiene silbidos en el pecho y/o presenta dificultad para respirar al menos 3 días</p> <p>La tos ha generado fastidio al realizar actividades físicas (correr, caminar, bailar, limpiar o practicar algún deporte) al menos 3 días</p> <p>Los episodios del asma se presentan mayormente en el día y en la noche al menos 3 días</p> <p>Interrumpe su trabajo por causa del asma al menos 2 días</p> <p>Presenta dificultad para respirar cuando tiene estrés al menos 2 días</p> <hr/> <p>Disminuyen sus relaciones sociales con amigos (trabajo, universidad, comunidad) al menos en 2 oportunidades</p> <p>Se interrumpe su sueño durante la noche al menos 2 días</p> <p>Limita sus actividades al aire libre al menos 2 días</p> <p>Cambio sus proyectos de vida al menos en 2 oportunidades</p>	Cualitativo Ordinal (Escala de Likert)	<p>1 = NUNCA (N)</p> <p>2 = ALGUNAS VECES (AV)</p> <p>3 = CASI SIEMPRE (CS)</p> <p>4 = SIEMPRE (S)</p>

Emociones percibidas	Siente tristeza cuando no puede realizar sus actividades diarias al menos 2 días. Le preocupa no poder comer alimentos industrializados al menos 3 días. Se enoja cuando siente opresión en el pecho y no puede dormir por causa de la tos al menos 2 noches Le asusta diariamente estar solo durante un episodio de asfixia Tiene ansiedad y/o desespera durante un episodio de asfixia al menos 2 días Siente apatía o le aflige tener episodios de asma al menos 2 días
-------------------------	---

Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.1.1 Técnica

La técnica que aplicamos fue una encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario. Es una herramienta apropiada y comúnmente utilizada en diversas investigaciones para la obtención de resultados cuantitativos o cualitativos, esta será útil a la hora de recolectar información de los individuos seleccionados, respuestas proporcionadas por ellos mismos, sobre opiniones, conocimientos o actitudes en un tema con características específicas para el procesamiento y análisis de los datos recolectados (72).

3.7.2. Descripción del instrumento

El instrumento que se utilizó en el presente estudio es:

El cuestionario

Elaborado en base a un conjunto de preguntas redactadas en función y coherencia con las variables de estudio, guardando integridad con el tema en cuanto a características o aspectos éticos de interés en la investigación, finalmente se recolectaron objetivamente los datos.

Consta de las siguientes partes:

En la primera parte se brindó instrucciones precisas al usuario antes de responder las preguntas formuladas.

La segunda parte está constituida por datos demográficos donde incluye:

- Edad
- Género
- Grado de Instrucción
- Ocupación actual.

La tercera parte adaptada para la variable:

Estilo de Vida, conformada por 20 preguntas y divididas en 4 dimensiones.

- Alimentación (06 preguntas)
- Actividad física (04 preguntas)
- Estado de ánimo (06 preguntas)
- Prácticas perjudiciales para la salud (04 preguntas)

La cuarta parte del cuestionario recolecta rápidamente información sobre la variable:

Asma, conformada por 15 preguntas distribuidas en 3 dimensiones.

- Síntomas del asma (05 preguntas)
- Restricciones en la vida diaria (04 preguntas)
- Emociones percibidas (06 preguntas)

Serán preguntas cerradas y valoradas mediante la escala de Likert:

1 = NUNCA (N)

2 = ALGUNAS VECES (AV)

3 = CASI SIEMPRE (CS)

4 = SIEMPRE (S)

3.7.3. Validación

La validación se realizó por juicio de expertos con la participación de 3 Químicos Farmacéuticos de la carrera de Farmacia y Bioquímica con experiencia en investigación (ver anexo 3).

3.7.4. Confiabilidad

La confiabilidad se realizó mediante la prueba estadística o coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach. El cuestionario se consideró confiable ya que el valor de Alfa resulto mayor a 0,7. (ver anexo 4)

Procesamiento y análisis de datos

Primero se realizó la encuesta a todas las personas con diagnóstico de asma y/o cumpliendo con todos los criterios de inclusión, luego se consolidaron los datos obtenidos, fueron tabulados mediante códigos en el programa Excel, para luego ser exportados al software SPSS versión 25 para los análisis correspondientes; en el SPSS se llevó a cabo el análisis estadístico de frecuencias por cada indicador, los que estuvieron divididos en dimensiones y fueron reflejados en tablas y figuras para su mejor entendimiento y análisis de los datos. Finalmente se realizó estadística inferencial para contrastar la hipótesis, mediante la prueba de Rho de Spearman y obtener la confiabilidad al 95 %, con el 5 % de margen de error, para luego determinar si la hipótesis es aceptada con una significancia menor a 0,05.

Aspectos éticos

El estudio estuvo basado en las normas nacionales e internacionales para investigaciones con seres humanos, manteniendo como prioridad las medidas de bioseguridad. El presente proyecto de investigación fue evaluado para su aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener.

Se envió la solicitud del permiso para el desarrollo de la investigación al gerente de la Botica y al Químico Farmacéutico regente para la autorización de la toma de datos. Continuando con el estudio y, realizando el procedimiento metodológico a través del instrumento validado y

confiable con el fin de cumplir con nuestros objetivos. Manteniendo el anonimato de los encuestados, de acuerdo a la “Ley N° 29733”. Ley de protección de Datos Personales. Así mismo, se les solicitó previamente el consentimiento informado para su participación voluntaria y conocimiento de los objetivos y procedimientos de la investigación.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

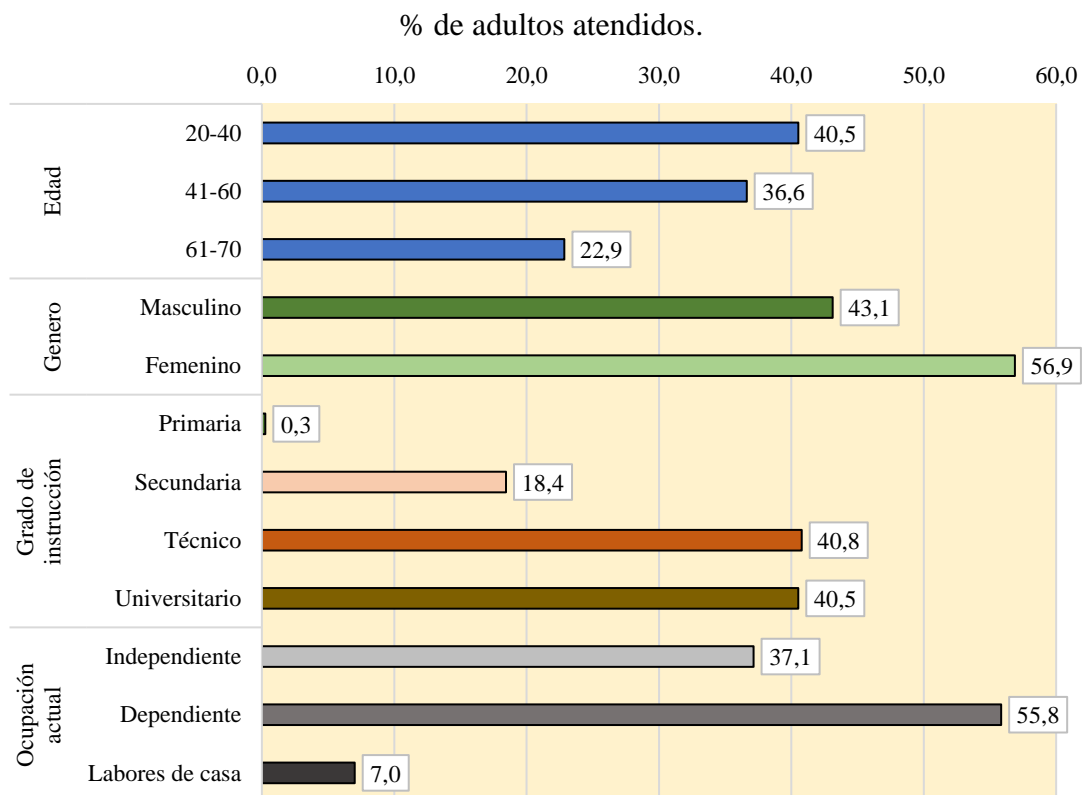
Tabla 1.

Distribución de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres según características Generales, Lima 2023.

		n	%
Edad en años	20-40	156	40,5
	41-60	141	36,6
	61-70	88	22,9
Genero	Masculino	166	43,1
	Femenino	219	56,9
Grado de instrucción	Primaria	1	0,3
	Secundaria	71	18,4
	Técnico	157	40,8
	Universitario	156	40,5
Ocupación actual	Independiente	143	37,1
	Dependiente	215	55,8
	Labores de casa	27	7,0
Total		385	100,0

Figura 1:

Distribución de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres según características Generales, Lima 2023.



Nota. Elaboración propia

Interpretación

En la tabla 1 se observó que en los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, el grupo de edad más frecuente (40,5%) fue de 20 y 40 años, asimismo en su mayoría el 56,9% eran mujeres; resaltó además el hecho de que prácticamente ninguno presentó educación solo primaria, por el contrario los técnicos y universitarios conformaron el 80% de la muestra,

por último en su mayoría el 55,8% eran de ocupación dependiente, estos resultados se representaron de manera gráfica en la figura 1.

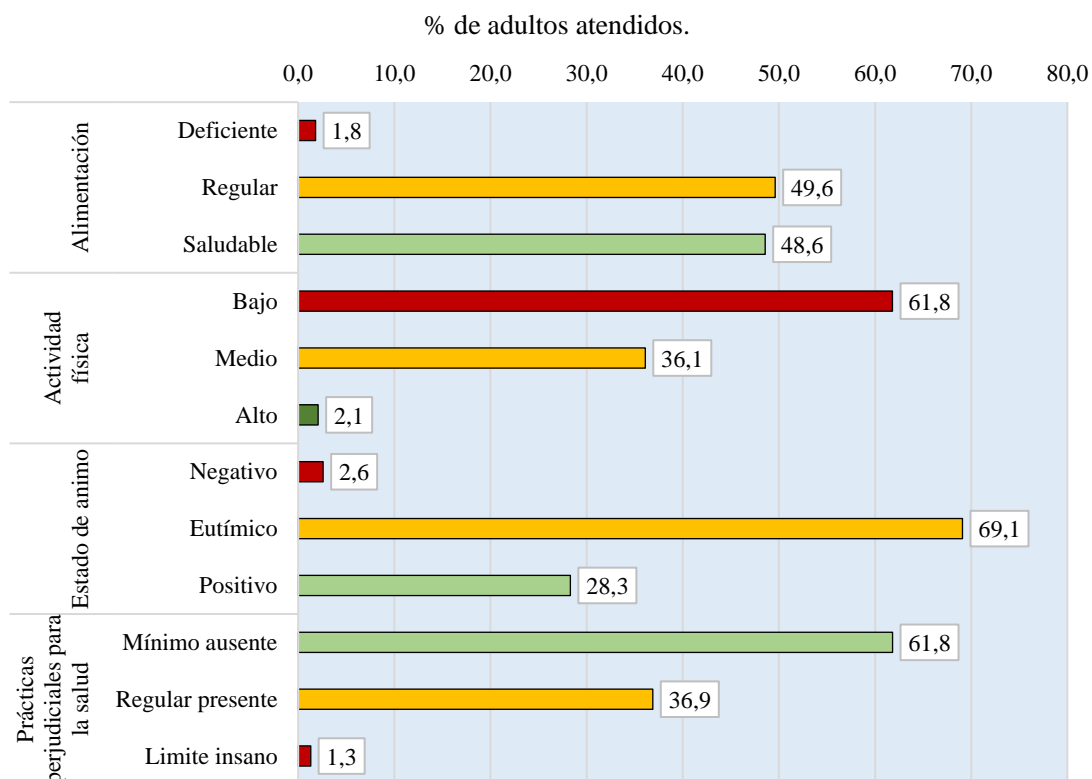
Tabla 2.

Rangos por categoría de las variables e indicadores

Dimensión/Variable	# de ítems	Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3
Alimentación	6	Deficiente 6-12	Regular 13-18	Saludable 19-24
Actividad física	4	Bajo 4-8	Medio 9-12	Alto 13-16
Estado de animo	6	Negativo 6-12	Eutímico 13-18	Positivo 19-24
Prácticas perjudiciales para la salud	4	Mínimo ausente 4-8	Regular presente 9-12	Limite insano 13-16
Estilo de vida	20	Inadecuado 20-40	Regular 41-60	Saludable 61-80
Síntomas	5	Leve 5-10	Moderado 11-15	Grave 16-20
Restricciones de la vida diaria	4	Favorable 4-8	Ajustable 9-12	Desfavorable 13-16
Emociones percibidas	6	Negativas 6-12	Regulares 13-18	Positivas 19-24
Asma	15	Intermitente 15-30	Persistente 31-45	Grave 46-60

Figura 2:

Dimensiones del estilo de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.



Nota. Elaboración propia

Interpretación

Para poder resumir la información recolectada por los instrumentos se procedió a categorizar cada una de las variables y sus respectivas dimensiones en 3 niveles de tipo ordinal, de esta forma se observó por ejemplo en el caso de la dimensión alimentación la cual contenía 6 ítems o preguntas, el puntaje total fue distribuido en 3 categorías: nivel deficiente de 6 a 12 puntos nivel regular de 13 a 18 puntos y nivel saludable de 19 a 24 puntos, de la misma manera se procedió con las demás dimensiones, el resultado consolidado de las frecuencias absolutas y

relativas se muestran en las tablas 3 y 4; asimismo el detalle de los porcentajes de las respuestas por cada ítem se presentó en los anexos 1 y 2.

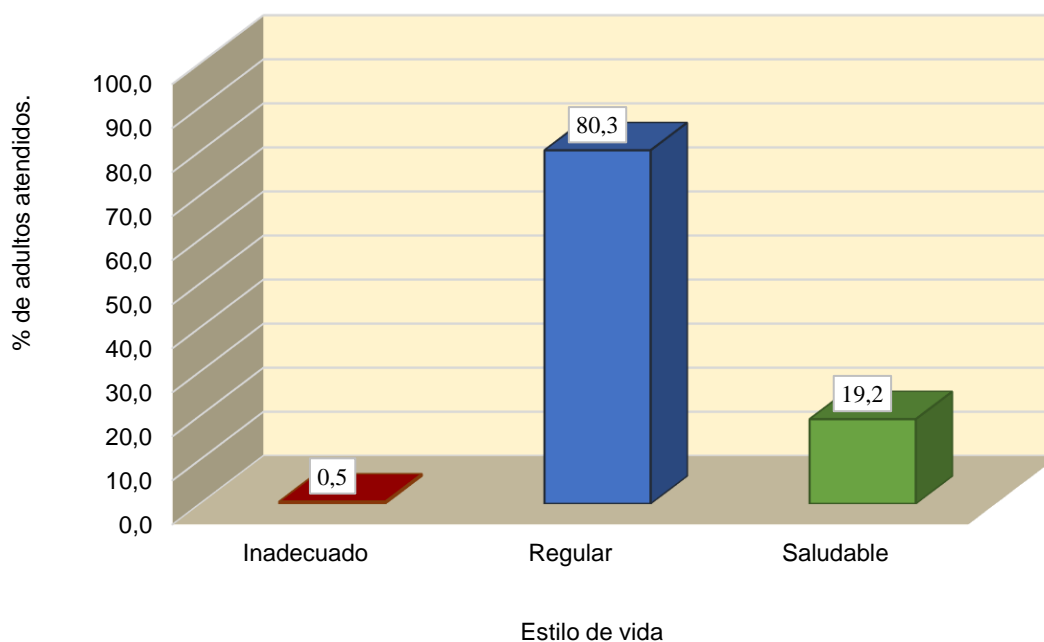
Tabla 3.

Estilos de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		n	%
Alimentación	Deficiente	7	1,8
	Regular	191	49,6
	Saludable	187	48,6
Actividad física	Bajo	238	61,8
	Medio	139	36,1
	Alto	8	2,1
Estado de ánimo	Negativo	10	2,6
	Eutímico	266	69,1
	Positivo	109	28,3
Prácticas perjudiciales para la salud	Mínimo ausente	238	61,8
	Regular presente	142	36,9
	Limite insano	5	1,3
Estilo de vida	Inadecuado	2	0,5
	Regular	309	80,3
	Saludable	74	19,2
Total		385	100,0

Figura 3:

Estilos de vida de adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla 3 se observó en la última sección que en su mayoría el 80,3% de los adultos presentaron un estilo de vida que corresponde con una categoría regular, mientras que solamente el 19,2% presentaron un estilo de vida saludable; con respecto a las dimensiones de la alimentación resalta el hecho de que apenas el 1,8% tenga una alimentación deficiente, sin embargo sólo el 2,1% presentó un alto nivel de actividad física, asimismo el 69,1% evidenció un estado de ánimo eutímico y con respecto a las prácticas perjudiciales para la salud, fueron en su mayoría, de tipo mínimo ausente (61,8%), los resultados se ilustraron en las figuras 2 y 3.

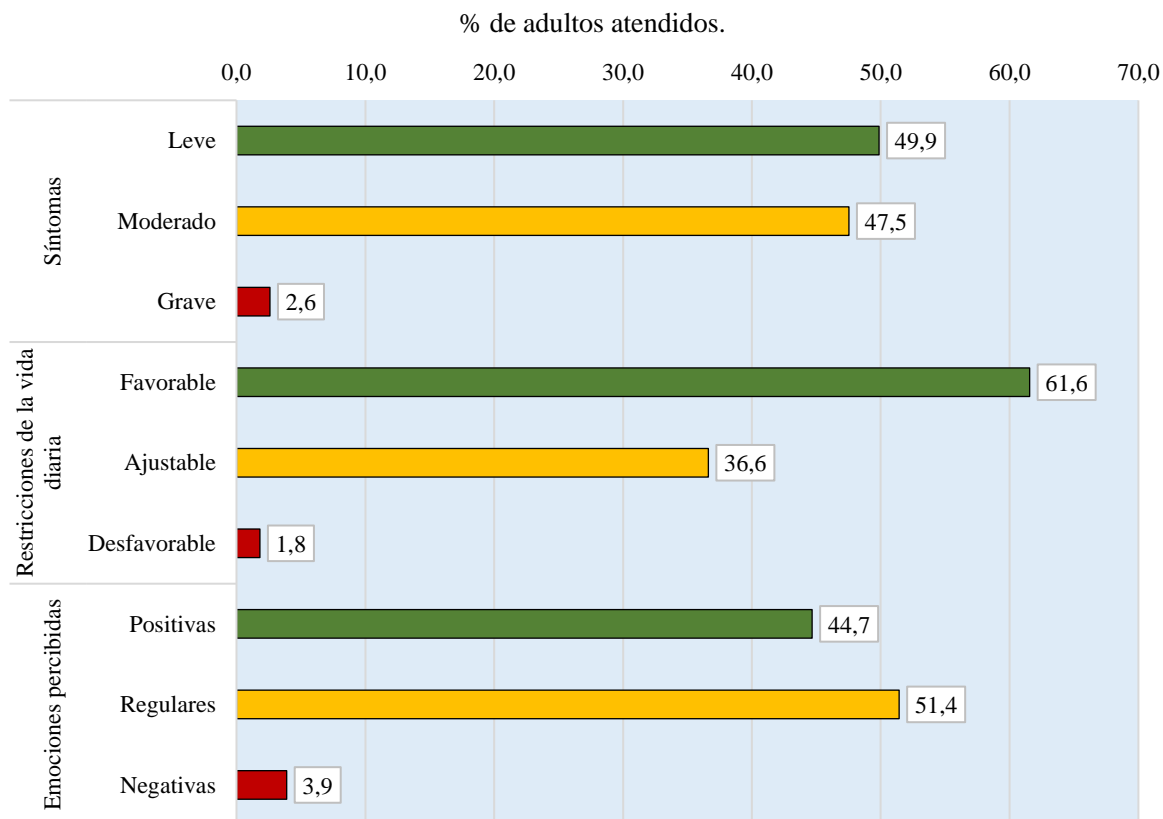
Tabla 4.

Nivel de gravedad de Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		n	%
Síntomas	Leve	192	49,9
	Moderado	183	47,5
	Grave	10	2,6
Restricciones de la vida diaria	Favorable	237	61,6
	Ajustable	141	36,6
	Desfavorable	7	1,8
Emociones percibidas	Positivas	172	44,7
	Regulares	198	51,4
	Negativas	15	3,9
Asma	Intermitente	156	40,5
	Persistente	222	57,7
	Grave	7	1,8
Total		385	100,0

Figura 4:

Dimensiones del Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.



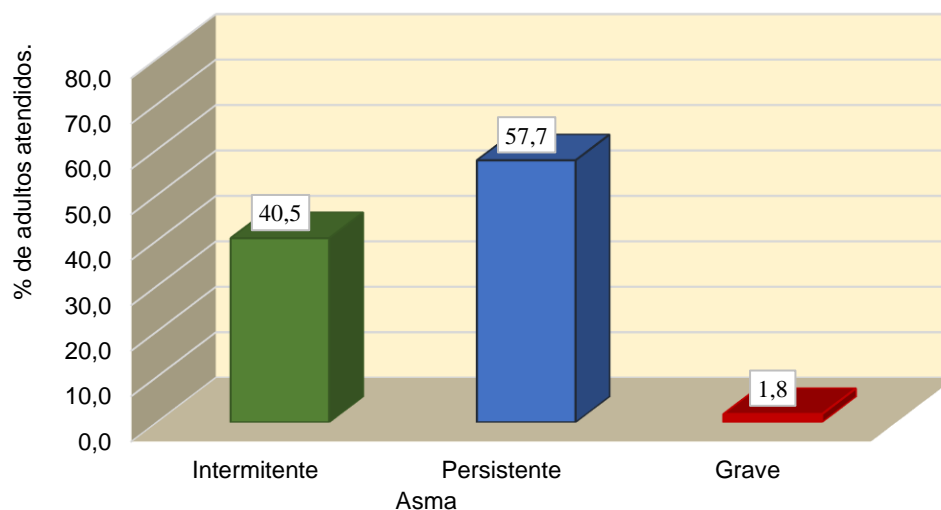
Nota. Elaboración propia

Interpretación

En la tabla cuatro, en la última sección inferior se observó que más de la mitad (57,7%) de los adultos atendidos presentaron un asma de tipo persistente, llegando apenas el 2,6% a presentar síntomas graves, con respecto a las restricciones de la vida diaria, fueron en su mayoría favorables en un 61,6%, y en cuanto a las emociones percibidas eran un 51,4% de tipo regular; estos resultados se ilustraron en las figuras 4 y 5.

Figura 5:

Nivel de gravedad de Asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.



Nota. Elaboración propia

4.1.2. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

El estilo de vida se relaciona con el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023

Hipótesis estadística

H_0 : El estilo de vida no se relaciona con el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H_1 : El estilo de vida se relaciona con el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Técnica estadística: Correlación no paramétrica de Spearman.

Criterio: Si el p valor es menor que 0,05 se rechaza H_0 y se acepta H_1 ; en caso contrario no se rechaza H_0 .

Tabla 5:

Correlación estilo de vida versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		Síntomas	Restricciones de la vida diaria	Emociones percibidas	Asma	
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-0,244**	-0,154**	-0,298**	-0,283**
		p valor	0,000	0,002	0,000	0,000
		N	385	385	385	385

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la última columna de la tabla 5 podemos observar que el p valor de la prueba resultó ser significativo ($p \text{ valor} < 0,05$); por lo tanto, se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alterna H_1 , es decir, existe una relación entre las variables estilo de vida y asma; así mismo, al analizar el signo y el valor del coeficiente de correlación ($Rho = -0,283$) podemos afirmar que la relación es de baja intensidad y sentido inverso, es decir un aumento o mejoramiento del estilo de vida está relacionado con una ligera disminución de la gravedad del asma; de la misma manera esta disminución significativa también se observó en los síntomas del asma ($Rho = -0,244$), en las restricciones de la vida diaria ($Rho = -0,154$) y principalmente en las emociones percibidas como tristeza, preocupación, enojo, ansiedad o apatía ($Rho = -0,298$).

Prueba de hipótesis específica 1

Se encuentra relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis estadística

H₀: No existe relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Técnica estadística: Correlación no paramétrica de Spearman.

Criterio: Si el p valor es menor que 0,05 se rechaza H₀ y se acepta H₁; en caso contrario no se rechaza H₀.

Tabla 6.

Correlación alimentación versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		Síntomas	Restricciones de la vida diaria	Emociones percibidas	Asma	
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	-0,233**	-0,149**	-0,296**	-0,271**
		p valor	0,000	0,003	0,000	0,000
		N	385	385	385	385

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la última columna de la tabla 6 podemos observar que el p valor de la prueba resultó ser significativo (p valor $< 0,05$); por lo tanto, se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alterna H_1 , es decir, existe una relación entre las variables alimentación y asma; así mismo, al analizar el signo y el valor del coeficiente de correlación ($Rho = -0,271$) podemos afirmar que la relación es de baja intensidad y sentido inverso, es decir un aumento o mejoramiento en la alimentación está relacionado con una ligera disminución de la gravedad del asma; de la misma manera esta disminución significativa también se observó en los síntomas del asma ($Rho = -0,233$), en las restricciones de la vida diaria ($Rho = -0,149$) y principalmente en las emociones percibidas como tristeza, preocupación, enojo, ansiedad o apatía ($Rho = -0,296$).

Prueba de hipótesis específica 2

Hallamos la relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H_1 : Existe relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Técnica estadística: Correlación no paramétrica de Spearman.

Criterio: Si el p valor es menor que 0,05 se rechaza H_0 y se acepta H_1 ; en caso contrario no se rechaza H_0 .

Tabla 7.

Correlación actividad física versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		Síntomas	Restricciones de la vida diaria	Emociones percibidas	Asma	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	0,038**	0,044**	-0,017**	-0,003**
		p valor	0,463	0,392	0,742	0,955
		N	385	385	385	385

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la última columna de la tabla 7 podemos observar que el p valor de la prueba resultó ser no significativo (p valor =0,955); por lo tanto, no se pudo a rechazar la hipótesis nula H_0 , es decir, no fue posible probar que exista una relación entre las variables actividad física y asma; llegándose a las mismas conclusiones con respecto a la relación de la actividad física con los síntomas del asma, con las restricciones de la vida diaria y con las emociones percibidas como tristeza, preocupación, enojo, ansiedad o apatía.

Prueba de hipótesis específica 3

Se relaciona el estado de ánimo y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H₁: Existe relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Técnica estadística: Correlación no paramétrica de Spearman.

Criterio: Si el p valor es menor que 0,05 se rechaza H₀ y se acepta H₁; en caso contrario no se rechaza H₀.

Tabla 8.

Correlación estado de ánimo versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

			Síntomas	Restricciones de la vida diaria	Emociones percibidas	Asma
Rho de Spearman	Estado de ánimo	Coefficiente de correlación	-0,019**	0,000**	-0,018**	-0,031**
		p valor	0,713	0,994	0,720	0,544
		N	385	385	385	385

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la última columna de la tabla 8 podemos observar que el p valor de la prueba resultó ser no significativo (p valor =0,544); por lo tanto, no se pudo a rechazar la hipótesis nula H₀, es decir, no fue posible probar que exista una relación entre las variables estado de ánimo y asma; llegándose a las mismas conclusiones con respecto a la relación Del Estado de ánimo con los síntomas del asma , con las restricciones de la vida diaria y con las emociones percibidas como tristeza, preocupación, enojo, ansiedad o apatía.

Prueba de hipótesis específica 04

Existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Hipótesis estadística

H_0 : No existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H_1 : Existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Técnica estadística: Correlación no paramétrica de Spearman.

Criterio: Si el p valor es menor que 0,05 se rechaza H_0 y se acepta H_1 ; en caso contrario no se rechaza H_0 .

Tabla 9.

Correlación Prácticas perjudiciales para la salud versus asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

		Síntomas	Restricciones de la vida diaria	Emociones percibidas	Asma	
Rho de Spearman	Prácticas Perjudiciales para la salud	Coficiente de correlación	0,323**	0,182**	0,289**	0,296**
		p valor	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	385	385	385	385

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la última columna de la tabla 9 podemos observar que el p valor de la prueba resultó ser significativo (p valor $< 0,05$); por lo tanto, se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alterna H_1 , es decir, existe una relación entre las variables prácticas perjudiciales para la salud y asma; así mismo, al analizar el signo y el valor del coeficiente de correlación ($Rho = +0,296$) podemos afirmar que la relación es de baja intensidad y sentido directo, es decir un aumento de las prácticas perjudiciales para la salud está relacionado con una ligera aumento de la gravedad del asma; de la misma manera este aumento significativo también se observó en los síntomas del asma ($Rho = +0,323$), en las restricciones de la vida diaria ($Rho = +0,182$) y principalmente en las emociones percibidas como tristeza, preocupación, enojo, ansiedad o apatía ($Rho = +0,289$)

4.1.3. Discusión de resultados

Nuestra investigación proporcionó información concreta sobre estilos de vida y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023. Se reconocieron estilos de vida en cuanto a la alimentación, actividad física, estado de ánimo, prácticas perjudiciales para la salud; y determinó características del asma como los síntomas, restricciones de la vida diaria y emociones percibidas para determinar la relación entre estilos de vida y asma.

En la investigación se tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023, obteniéndose una relación significativa en ambas variables, denotando un p menor a 0,05. Así mismo al obtener el coeficiente de correlación ($Rho = -0,283$) se afirma que al mejorar el estilo de vida disminuye ligeramente la gravedad del asma, evidenciándose en las dimensiones síntomas del asma como figuran en las figuras 4 y 5, entendiéndose que los hábitos saludables en una

población con estilo de vida del tipo regular (80,3 %) reflejan una relación inversa al llevar un estilo de vida inadecuado en una población con asma persistente (57,7%). Se hallan diferencias en la comparación con el estudio de Gamboa (17) donde se buscó determinar la relación entre el cumplimiento de los requisitos de autocuidado y número de episodios de crisis asmática en adultos, cuyos resultados evidencian que no existe una relación porcentual relevante en los cuidados para un estilo de vida saludable y los episodios de crisis asmática en adultos. Sin embargo, se encontraron similitudes con la investigación de Hernández (20); se manifiesta una relación significativa inversa, ya que se evaluó la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en pacientes con asma y los factores sociodemográficos y clínicos que contribuyen a su deterioro. Asimismo, evaluó la seguridad de los broncodilatadores de acción larga (BAL) combinados con corticosteroides inhalados (CI) y los determinantes de la adherencia al tratamiento, demostrando que la falta de control de la enfermedad repercute en el estilo de vida, por lo tanto, es aconsejable un control adecuado de la enfermedad respiratoria.

En la investigación se determinó la relación entre la nutrición y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023. Hallándose que los adultos con un estilo de vida regular, representan el 80,3%; en cambio el sector de la población saludable es del 19,2% evidenciando una alimentación saludable del 48,6% frente a una alimentación deficiente del 1,8%. por lo tanto, se encuentra que relación es significativa ($Rho = -0,271$) de baja intensidad frente a dimensiones del asma ($Rho = -0,233$) por lo tanto al mejorar la dieta se observan cambios favorables en la gravedad de la enfermedad. Nuestros resultados coinciden con los hallazgos de Park (21) cuya investigación plantea determinar la incidencia específica del sexo del asma y los efectos de los factores de riesgo modificables, particularmente la obesidad, sobre la incidencia del asma entre personas de mediana edad y mayores en Corea, demostrando que una dieta poco

saludable y los indicadores de masa corporal relacionados a la obesidad incrementan el riesgo de la enfermedad del asma; además, en la investigación de Ciria (23) encontramos una orientación semejante, porque se resuelve identificar los factores alimentarios y nutricionales de riesgo o protectores para el control del asma, revelando en el grupo de control una gran cantidad de necesidades alimentarias superiores, para concluir que los factores nutricionales y alimentarios influyen positiva o negativamente en el manejo del asma.

A partir de los hallazgos, se determinó que la relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023 es una correspondencia no significativa (p valor = 0,955) cuya correlación es casi nula ($Rho = -0,003$) en consecuencia no se pudo comprobar la relación de una población regular con asma persistente (57,7%) que representa el 2,1 % de actividad física más alto en comparación con 61,8 % de baja actividad física. Por lo tanto, las evidencias se contraponen a los resultados de Sanz (19), cuya investigación demostró que un grupo de control que participó activamente del programa de ejercicio combinado y supervisado mejoró su condición cardiorrespiratoria, revirtiendo la situación inicial de su enfermedad, para lograr una mejor calidad de vida como paciente asmático.

La tarea de identificar cómo determinar la relación entre el estado emocional y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023, evidenció la nulidad en concordancia con respecto al estado emocional y asma, siendo un valor no significativo (p valor = 0,544) cuyo coeficiente de correlación es nulo ($Rho = -0,031$) en consecuencia no se comprueba la correspondencia con las dimensiones del asma en una población, que de acuerdo a la estadística, posee un estado de ánimo eutímico (69,1%). Los datos arrojados por la investigación no coinciden con las conclusiones de Álvarez (22) quien estudia las dimensiones de la personalidad del paciente que padece de asma, su influencia en el control y adherencia terapéutica, el autor concluye que

los desórdenes mentales y antecedentes familiares o los estados depresivos afectan directamente el manejo farmacológico, e inversamente si se realiza el control adecuado de las emociones negativas como la ansiedad, entonces se reducen las crisis asmáticas.

Con respecto al objetivo: determinar la relación entre prácticas perjudiciales para la salud y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023 se encontró una población que presenta un tipo mínimo, ausente de prácticas perjudiciales para la salud con un 61,8/% (figura 2) las evidencias demuestran una relación significativa (p menor a 0,05) cobrando fuerza la correspondencia del coeficiente de correlación ($Rho= +0,296$) en consecuencia directa a la magnitud de las practicas perjudiciales afecta la gravedad del asma para el sector de la población que presenta un 36,9% como indicador de prácticas perjudiciales a un nivel regular durante el 2023. Los hallazgos de la investigación se aproximan a la conclusión en la tesis de Contreras (16) quien expone que los factores biosocioculturales afectan a un estilo de vida saludable especialmente en la población femenina de un asentamiento humano con características principales de ama de casa y convivientes. Guardando similitud con la mayoría de la población encuestada en la investigación del género femenino (56,9%) con estudio técnico o universitario en mayor medida. De igual modo, en el estudio de Espichan (18) en su análisis de la relación de estilo de vida y el desempeño laboral del personal de enfermería establece que las dimensiones de alimentos, actividad física, manejo del estrés y tiempo libre, así como alcohol y drogas, sueño y autocuidado, guardan relación al desempeño laboral.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La primera conclusión reconoce que el estilo de vida en los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima, fue en su mayoría de tipo regular (80,3%) y está relacionado ($Rho=-0,283$) con la gravedad del asma que es mayoritariamente persistente (57,7%) durante el 2023.

La segunda conclusión demuestra que un aumento o mejoramiento en la alimentación está relacionado con una ligera pero significativa disminución de la gravedad del asma ($Rho= -0,271$), en los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, presentando el 49,6% de ellos hábitos regulares de alimentación y el 48,6% hábitos saludables en el 2023.

La tercera conclusión determina que el 61,8% de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres presentan una baja actividad física y no fue posible probar que exista una relación con la gravedad del asma

La cuarta conclusión determina que el 69,1% de los adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres presentan un estado de ánimo eutímico y no fue posible probar que exista una relación con la gravedad del asma.

La quinta conclusión determina que un aumento de las prácticas perjudiciales para la salud está relacionado con un ligero pero significativo aumento de la gravedad del asma ($Rho = +0,296$) en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, observándose que un 36,9% tienen prácticas perjudiciales en un nivel regular durante el 2023.

Recomendaciones

Es importante que se reconozca la necesidad de orientación en estilos de vida saludables al usuario con asma, debido a la alta tasa de incidencia del tipo asma regular a grave en las oficinas farmacéuticas.

Se debe mejorar la promoción de la salud a través de los determinantes de estilos de vida, fomentando una dieta balanceada a través de charlas por parte personal químico farmacéutico capacitado sobre alimentación saludable y nutrición, para garantizar y fortalecer las estrategias sanitarias en enfermedades no transmisibles como el asma.

Fomentar la actividad física desde la oficina farmacéutica, con el fin de motivar a las personas con asma, a incluir el ejercicio físico, mental o deportivo en su rutina de vida, a través de la cooperación con instituciones que tengan experiencia y manejo de actividades relacionadas al deporte.

Reforzar el bienestar emocional a través de la participación y asistencia de comunidades de apoyo psicológico cercanas al establecimiento farmacéutico con el objetivo de disminuir la incidencia de riesgos causados por episodios depresivos o ansiosos en la población asmática.

Sugerir la disminución de los hábitos perjudiciales de la salud, a través de la adopción de prácticas saludables que inviten a mejorar la calidad de vida del paciente con asma, ofreciéndoles paneles informativos o charlas en la oficina farmacéutica.

REFERENCIAS

1. Guerrero Montoya L. R, León Salazar A. R. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010; 14(48):13-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
2. Organización Panamericana de la Salud. Curso de vida saludable 2023[Internet]. OPS; citado 25/02/2023. Disponible en <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
3. Organización Mundial de la Salud. Asma 2023. OMS citado el 25 /02/2023 disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/asthma>
4. Perea Quesada R. Educación para la salud y calidad de vida [Internet]. 2 ° edición en Díaz de Santos. España.[Consultado el 15 de enero del 2023]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=XGxTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
5. Pranav Ish, Nipun Malhotra & Nitesh Gupta (2021) GINA 2020: ¿Qué hay de nuevo y por qué?, Journal of Asthma, 58:10, 1273-1277, DOI:10.1080/02770903.2020.1788076
6. Romani Huacani, Elisa Delia. Factores Perinatales Y Posnatal Relacionados Con El Asma En Escolares Y Adolescentes De Dos Zonas Periurbanas Del Sur De Lima, 2012-2014.[Tesis de Maestría]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16024/Romani_he.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Ministerio de Salud. Número de episodios de SOB/asma, Perú 2017 – 2022. Centro Nacional de Epidemiología y control de Enfermedades. [Internet]. [Consultado el 15 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2022/SE11/sob-asma.pdf>
8. Cajaleon De La Cruz, Jhanela Araceli. Uso Tradicional De Plantas Medicinales Para El Tratamiento De Infecciones Respiratorias Agudas En Niños Menores De 5 Años De La

- Comunidad Rural De Margos - Huánuco 2017. [Tesis De Grado]. Perú: Universidad De Huánuco; 2018. Disponible En: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDHR_0d50c93c4cbf4e19996045b95d705c75/Details
9. Asma: una enfermedad crónica por combatir en el Perú. La República. [Internet]. 30 Agosto 2022. [Consultado el 16 de enero del 2023]. Disponible en: <https://especial.larepublica.pe/asmazero/2022/08/25/asma-una-enfermedad-cronica-por-combatir-en-el-peru-259>
10. Díaz Orihuela, Sarita Soledad. Nivel De Conocimiento Del Asma Bronquial En Los Padres De Niños Atendidos En El Servicio De Emergencia De La Clínica Ricardo Palma - Lima, 2017.[Tesis De Especialidad]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_a3b7a7267724b1966aa5eb2a5fb05efd
11. Salcedo-Hermoza Sandra T., Saavedra-Leveau Carlos A., Núñez-Vergara Manuel L., Podestá-Gavilano Luis E., Gutiérrez-Ingunza Ericson L., Aparicio-Salcedo Sandra V. et al. Validación de un cuestionario sobre el estilo de vida de médicos especialistas antes y durante la pandemia COVID-19. An. Fac. med. [Internet]. 2022 Jul [citado 2023 Feb 28]; 83(3): 209-216. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832022000300209&lng=es. Epub 10-Sep-2022. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v83i3.23208>.
12. González M, Bruno I, Yemini L, Zúñiga C, Bello O. Impacto de un programa de educación terapéutica en asma en un niño y sus cuidadores. Arch Argent Pediatr 2020;118(2):145- 149. [Consultado el 15 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2020/v118n2a30.pdf>

13. Valle G, Rafael O, Sánchez R, Begazo De Bedoya L. Pasos para elaborar una tesis de tipo correlacional. tomado de: https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf
14. Diaz Retes J. El sobrepeso y la obesidad en pacientes pediátricos hospitalizados por crisis asmática en el Hospital Militar Central durante el período 2016 – 2018- UNMSM [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10642>
15. Arce S. Anemia como factor de Riesgo Para Asma bronquial en Niños Atendidos en el hospital regional Docente de Trujillo [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo; 2022 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/19848>
16. Contreras Olivares Mde los A. Estilo de Vida y factores biosocioculturales en el adulto Maduro del Asentamiento Humano 25 de Mayo - Chimbote, 2018 [Internet]. DSpace Home. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2022 [cited 2023Feb12]. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27724>
17. Gamboa P. Requisitos de Autocuidado y Episodios de Crisis Asmática en adultos [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo; 2022 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18881>
18. Espichán M. Estilos de Vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de la central de esterilización del hospital III Suarez Angamos essalud lima 2021 [Internet]. DSpace Principal Uwiener. Universidad Privada Norbert Wiener; 2022

19. Sanz V. Efectos de un programa de entrenamiento combinado (cardiovascular y de fuerza) sobre la condición física, Función Pulmonar y calidad de vida en niños y adolescentes con Asma y síntomas Respiratorios Asociados con el Ejercicio físico [Internet]. Biblos-e Archivo. Universidad Autónoma de Madrid. ; 2022 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/705210>
20. Hernández M, Garin O, Ferrer M. Treatment safety, adherence and health-related quality of life in patients with asthma [Internet]. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. Universitat Autònoma de Barcelona, 2019.; 2019 [cited 2023Jan19]. Available from: <https://ddd.uab.cat/record/211287>
21. Park S, Jung S-Y, Kwon J-W. Sex differences in the association between asthma incidence and modifiable risk factors in Korean middle-aged and older adults: NHIS-heals 10-year cohort [Internet]. BMC pulmonary medicine. U.S. National Library of Medicine; 2019 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6916451/>
22. Álvarez Sala LD. Personalidad, ansiedad y depresión como factores predictores del control del asma y de la adherencia al tratamiento en una consulta monográfica de asma grave [Internet]. Dialnet. Universidad Autónoma de Madrid; 2021 [cited 2023Feb12]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=291271>
23. Ciria A, Capote A, García A, Aguirre S, Rodríguez A. Factores alimentarios y nutricionales del niño asmático cubano en edad escolar. Horiz. sanitario [revista en Internet]. 2020 Ago [citado 2023 Feb 19] ; 19(2): 223-240. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000200223&lng=es. Epub 13-Nov-2020. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n2.3651>.

24. De Lorenzo Ch Natalia. Intervención en el estilo de vida para el manejo de enfermedades crónicas no transmisibles: Hipertensión arterial, dislipidemia, resistencia a la insulina y sobrepeso en un paciente masculino. Reporte de un caso. Rdo. fac. Medicina. Tararear. [Internet]. 2022 Ene [citado el 2023 Feb 05]; 22(1): 197-200. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100197&lng=es. Epub 31-dic-2021. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4354>.
25. Escate CM, Urizar GU. ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE SALUD DEL PERÚ 2019 [Internet]. 2019 [cited 2023Feb6]. Available from: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis/Asis_peru19.pdf
26. San Onofre B, Quiles i I, Trescastro-López E. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Abr [citado 2023 Feb 06] ; 38(2): 337-348. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200337&lng=es. Epub 24-Mayo-2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03387>.
27. Las Funciones Esenciales de la Salud Pública en las Américas [Internet]. Organización Panamericana de la Salud; 2020 [cited 2023Jan21]. Available from: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53125/9789275322659%20spa.pdf?sequence=1>
28. Onofre Bernat NS, Izquierdo JQ, Trescastro-López EM. 17 or-3387 epid - scielo.isciii.es [Internet]. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). Arán Ediciones

- S.L. 2021 [cited 2023Jan21]. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n2/0212-1611-nh-38-2-337.pdf>
29. Acevedo G, Martinez D, Utz L. Unidad 1. La Salud y sus determinantes. La Salud Pública y la medicina preventiva [Internet]. Manual de Medicina Preventiva y Social I. 2013 [cited 2023Jan21]. Available from: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
30. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 2023 Feb 19] ; 5(1): 81-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es. Epub 29-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.
31. Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 "Perú, país saludable" [Internet]. MEDBOX. Ministerio de Salud; [cited 2023 Jan]. Available from: <https://www.medbox.org/document/politica-nacional-multisectorial-de-salud-al-2030-peru-pais-saludable>
32. Perfil de País - Perú [Internet]. Health in the Americas. 2022 [cited 2023Jan29]. Available from: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-peru>
33. Cuba M, Albrecht C. A 30 años de la Carta de Ottawa. Acta méd. Peru [Internet]. 2017 Ene [citado 2023 Feb 19]; 34(1): 66-67. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000100012&lng=es.

34. Promoción de la Salud [Internet]. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. 2022 [cited 2023Feb19]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
35. Portal de Revistas Científicas [Internet]. UCV. Instituto de Investigación de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres; [cited 2023Feb19]. Available from: <https://revistas.ucv.edu.pe/>
36. Kuder MM, Nyenhuis SM. Optimización de las intervenciones de estilo de vida en pacientes adultos con asma y obesidad mórbida. *Avances Terapéuticos en Enfermedades Respiratorias*. 2020;14.
37. M. Kuder M, M. Nyenhuis S. Optimizing lifestyle interventions in adult patients with comorbid asthma and obesity [Internet]. Journal Homepage. SAGE Publications; 2020 [cited 2023Jan29]. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1753466620906323>
38. Stoodley I, Williams L, Thompson C, Scott H, Wood L. Evidence for lifestyle interventions in asthma [Internet]. *Breathe* (Sheffield, England). U.S. National Library of Medicine; 2019 [cited 2023Jan29]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6876140/#C34>
39. Segovia Orti R. Contaminación del Suelo - tesisenred.net [Internet]. Tesis Doctoral. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*; 2022 [cited 2023Jan30]. Available from: <https://www.tdx.cat/handle/10803/675472?locale-attribute=en#page=1>
40. Hábitos y Estilos de Vida Saludables: Asesoramiento Para Los Pacientes [Internet]. HEARTS. Organización Panamericana de la Salud 2019; 2019 [cited 2023Feb12]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1

41. Kim D, Erick Forno. Ejercicio y cambios en el estilo de vida en el asma pediátrica. Opinión actual en medicina pulmonar [Internet]. 2020; 26(1): 103-111. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/MCP.0000000000000636df?sequence=1>
42. Perea Quesada R. Educación para la salud y calidad de vida [Internet]. Google Libros. Ediciones Díaz de Santos; 2018 [cited 2023Feb16]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=XGxTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=true>
43. Griffiths D, Giancola LM, Welsh K, MacGlashing K, Thayer C, Gunnlaugsson S, et al. Asthma control and psychological health in pediatric severe asthma [Internet]. Pediatric pulmonology. U.S. National Library of Medicine; 2021 [cited 2023Feb16]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7736198/>
44. Goleman D. INTELIGENCIA EMOCIONAL. Primera Edición. Barcelona: Editorial Kairós, S.A; 2010.
45. Atuncar Quispe FA, Vigil Guerrero LR. Estilos de Vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019.. - UNMSM [Internet]. Registro Nacional de Trabajos de Investigación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [cited 2023Feb16]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17185>
46. Córdoba García R, Camarelles Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, San José Arango J, Ramírez Manent JI, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022 [Internet]. Atención Primaria. Elsevier; 2022 [cited 2023Feb16]. Available from:

<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-recomendaciones-sobre-el-estilo-vida--S0212656722001627>

47. Morales E, Strachan D, Asher I, Ellwood P, Pearce N, Garcia-Marcos L. Combined impact of healthy lifestyle factors on risk of asthma, rhinoconjunctivitis and eczema in school children: Isaac Phase III [Internet]. Thorax. BMJ Publishing Group Ltd; 2019 [cited 2023Feb16]. Available from: <https://thorax.bmj.com/content/74/6/531.long>
48. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]. World Health Organization. World Health Organization; 2018 [cited 2023Feb16]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639> ISBN 978-92-4-156563-9
49. Guía Española de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (GesEPOC ... [Internet]. GEMA 4.2. Comité Ejecutivo de la GEMA. ; 2017 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2017/10/GESEPOC-2017-espan%CC%83ol-ABN2017.pdf>
50. Río-Navarro BE del, Hidalgo-Castro EM, Sienra-Monge JLL. Asma [Internet]. Instituto Nacional de Salud, Hospital Infantil de México Federico Gómez; 2009 [cited 2023 Feb 20]. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462009000100002
51. Castro Castro JL, Zambrano Delgado SN. “Prevalencia de Asma y Antecedente de covid-19 en América Latina: Una Revisión Sistemática” [Internet]. Jipijapa-Unesum; 2022 [cited 2023 Feb 26]. Available from: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4365>
52. Barría P, Holguin F, Wenzel S. Asma Severa en Adultos: Enfoque Diagnóstico Y Tratamiento [Internet]. Revista Médica Clínica Las Condes. Elsevier; 2015 [cited 2023Feb20]. Available

from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-asma-severa-en-adultos-enfoque-S0716864015000619>

53. Martin M, Sauer T, Alarcon J, Vinales J, Walter EC, Ton TG, et al. Prevalence and impact of asthma among school-aged students in Lima, Peru [Internet]. The international journal of tuberculosis and lung disease: the official journal of the International Union against Tuberculosis and Lung Disease. U.S. National Library of Medicine; 2017 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29037303/>
54. Número de Episodios de sob/Asma, Perú 2017 2022 - dge.gob.pe [Internet]. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. Ministerio de Salud; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2022/SE11/sob-asma.pdf>
55. Www.pediatriaintegral.es [Internet]. 36 Congreso Nacional SEPEAP. ADDA ALICANTE Vol. XXVI; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/12/36-Congreso-SEPEAP-2022.pdf>
56. De Juana C, Martínez Moragón E. Smallairways.es - Plataforma Especializada en Salud Respiratoria [Internet]. DRUGS IN CONTEXT. REAL WORLD MEDICINE; 2020 [cited 2023Feb20]. Available from: https://www.smallairways.es/wp-content/uploads/DrugsContext_13.pdf
57. Tandaypan Galarza HX. Asociación Entre el control del Asma con la Calidad de Vida de los niños asmáticos del hospital belén de trujillo [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO; 1970 [cited 2023 Feb 26]. Available from: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/9615>

58. Fernández A, Bohórquez V. Papel del farmacéutico en el control del asma grave [Internet]. Revista de asma. Área de Asma de SEPAR; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.separcontenidos.es/revista3/index.php/revista/article/view/191/299>
59. Dos Santos T, da Costa Negrão S, Dos Santos S, Gurgel de Medeiros R, Ribeiro Vieira S. Principais Fatores Desencadeadores da Asma Brônquica: Revisão Integrativa [Internet]. Revista Eletrônica Acervo Enfermagem. Acervo Enfermagem (ISSN 2674-7189) Vol. 19 ; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/10578>
60. Bassi Lourenço C, Martins F, Fiss E, Sevciovic Grumach A. Impact of asthma control on quality of life in an outpatient setting in Brazil [Internet]. The Journal of asthma: official journal of the Association for the Care of Asthma. U.S. National Library of Medicine; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35787225/>
61. Perpiñá M, Gómez-Bastero A, Trisán A. Documento de Consenso de expertos para el control del Asma en personas mayores [Internet]. Medicina Clínica. Elsevier Doyma; 2022 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775321003304>
62. Núñez C, Mackenney P. Asma y Ejercicio. Revisión bibliográfica - Scielo [Internet]. Scielo.conicyt.cl art04.pdf. Rev. Chile Enf. Respiratorias; 2015 [cited 2023Feb20]. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rcher/v31n1/art04.pdf>
63. Cazzola M, Rogliani P, Ora J, Calzetta L. Asthma and comorbidities: Recent advances [Internet]. MP.PL. Department of Experimental Medicine; 2022 [cited 2023Feb26]. Available from: <https://www.mp.pl/paim/issue/article/16250/>

64. Herrera AM. Adherencia Al Tratamiento del asma en niños vol. Neumología Pediátrica – doaj [Internet]. Editorial Iku Ltda; 2022 [cited 2023 Feb 20]. Available from: <https://doaj.org/article/f3706cdb9d324f449616265c58a08991>
65. Cárdenas, L. Asociación entre depresión y adherencia al tratamiento en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas del hospital nacional dos de mayo, Perú, 2019 [internet]. PE: Universidad Ricardo Palma; 2020. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3804>
66. Hernandez-Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, Cualitativa y Mixta [Internet]. McGraw-Hill Education; 1970 [cited 2023 Feb 22]. Available from: <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/1385>
67. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas: Cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Bibliotecas UASB - Sede Bolivia - Koha. Mc Graw Hill educación; 2018 [cited 2023Feb20]. Available from: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
68. Tamayo MT. El Proceso de la investigación científica, 4° ed. - Mario Tamayo Tamayo [Internet]. LIMUSA, S.A; 2015 [cited 2023 Apr 22]. Available from: https://www.academia.edu/13603028/El_Proceso_de_la_Investigacion_Cientifica_4_ED_Mario_Tamayo_Tamayo
69. Barbosa Moreno A, Orozco M, Eusebio C, Orozco M, Flavio J. metodología de la investigación. métodos y técnicas [Internet]. Grupo Editorial Patria; 2020 [cited 2023 Feb 22]. Available from: https://books.google.com/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_M%C3%A9todos_y_t%C3%A9cnicas.html?id=e5otEAAAQBAJ

70. Huairé E. Acta Académica [Internet]. Método de Investigación. Creative Commons.; 2019 [cited 2023Feb22]. Available from: <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huairé.inacio/35.pdf>
71. Matos F, Contreras F, Olaya J. Estadística descriptiva y Probabilidad para las Ciencias de la Información Con el uso del SPSS [Internet]. Estadística Descriptiva pdf. ASOCIACIÓN DE BIBLIOTECÓLOGOS DEL PERÚ; 2020 [cited 2023Feb22]. Available from: <http://eprints.rclis.org/40470/>
72. Pimienta J, De la Orden A. Metodología de la investigación [Internet]. Google Books. Pearson Educación; 2017 [cited 2023Feb22]. Available from: <https://es.pdfdrive.com/metodolog%C3%ADa-de-la-investigaci%C3%B3n-competencia-aprendizaje-vida-d158521476.html>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>El estilo de vida se relaciona con el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilo de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>Alimentación</p> <p>Actividad física</p> <p>Estado de ánimo</p> <p>Prácticas perjudiciales para la salud.</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Correlacional</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Población: Adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar la relación de la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>H1: Existe relación entre la alimentación y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023</p> <p>H2: Existe relación entre la actividad física y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Asma</p> <p>Dimensiones</p> <p>Síntomas</p> <p>Restricciones en la vida diaria.</p> <p>Emociones percibidas</p>	<p>Muestra:</p> <p>Con fórmula para población desconocida.</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> $n = \frac{Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2}$ </div>

botica de San Martín de Porres, Lima 2023?
¿Cuál es la relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023?

Determinar la relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

Determinar la relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

H3: Existe relación entre el estado de ánimo y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023

H4: Existe relación entre prácticas perjudiciales para la salud y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,05)^2}$$

$$(0,05)^2$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,002} \rightarrow n = 384,16 < > 384 \text{ pacientes}$$

$$0,002$$

Anexo 2. Instrumento

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una botica del distrito San Martin de Porres, Lima 2023

El objetivo del estudio es identificar la relación entre el estilo de vida con el asma en adultos atendidos en una botica del distrito San Martin de Porres, Lima 2023. Se solicita responder con responsabilidad y sinceridad cada pregunta de la presente encuesta marcando con una (X) la alternativa que estime conveniente de forma anónima y estrictamente voluntaria, le tomará un aproximado de 10 minutos.

Bachilleres:

Ordinola Rugel, Yris Dallana

Terrones Paredes, Leslie Marita

Marque con una X la respuesta que Ud. crea conveniente donde:

Criterios de calificación

1 = NUNCA (N)

2 = ALGUNAS VECES (AV)

3 = CASI SIEMPRE (CS)

4 = SIEMPRE (S)

A. CARACTERISTICAS GENERALES DEL USUARIO					
1.	Edad	20 – 40 años ()		41 – 60 años ()	61 – 70 años ()
2.	Género	a) Masculino			b) Femenino
3.	Grado de instrucción	a) Primaria	b) Secundaria	c) Técnico profesional	d) Educación universitaria
4.	Ocupación actual	a) Independiente		b) Dependiente	c) Labores de casa

Variable 1: ESTILO DE VIDA					
Dimensión 1: ALIMENTACIÓN		N	AV	CS	S
Usted normalmente en la semana con qué frecuencia:					
1	Consume lácteos (queso, mantequilla, yogurt) al menos por 3 días.				
2	Consume proteínas (pollo, res, pescado, cerdo, pavo, huevos) al menos 2 días.				
3	Consume carbohidratos con valor nutricional (papa, yuca, camote, arroz, fideos, cereales, galletas saladas) al menos 2 días				
4	Consume frutas y verduras crudas o hervidas al menos 3 días				
5	Consume al menos 1 Litro o más de agua pura diariamente				
6	Evita consumir bebidas azucaradas y néctares artificiales de manera frecuente.				
Dimensión 2: ACTIVIDAD FISICA					
Usted normalmente en la semana con qué frecuencia:					
7	Practica algún deporte (fútbol, vóley, natación, otro) al menos 3 días				
8	Ejercita durante la semana (caminatas, baile, otro) al menos 2 días.				
9	Practica una rutina con levantamiento de pesas al menos 3 días.				
10	Realiza ejercicios de meditación (yoga, tai chi otro) al menos 3 días				
Dimensión 3: ESTADO DE ANIMO					
Usted normalmente en la semana con qué frecuencia					
11	Reconoce que ha sentido emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza) al menos 2 veces, pero trata de conservar la calma				
12	Planifica actividades que generen emociones positivas (alegría, optimismo, esperanza) al menos 3 veces				
13	Disfruta y celebra sus proyectos diariamente				
14	Conserva la calma en momentos difíciles				
15	Escucha pacientemente las opiniones contrarias al menos 2 veces				
16	Medita estrategias para el control del estrés al menos 2 veces				
Dimensión 4: PRACTICAS PERJUDICIALES PARA LA SALUD					
Usted normalmente en la semana con qué frecuencia					
17	Consume cigarrillos 1 o más de 2 cigarrillos diariamente				
18	Consume bebidas alcohólicas al menos 2 días				
19	Consume a menudo café industrializado al menos 3 días				
20	Consume a menudo bebidas energizantes al menos 3 días				
Variable 2: ASMA					
Dimensión 1: SÍNTOMAS		N	AV	CS	S
Normalmente al presentar los síntomas del asma en una semana habitual, con qué frecuencia:					
21	Tiene silbidos en el pecho y/o presenta dificultad para respirar al menos 3 días				

22	La tos ha generado fastidio al realizar actividades físicas (correr, caminar, bailar, limpiar o practicar algún deporte) al menos 3 días				
23	Los episodios del asma se presentan mayormente en el día y en la noche al menos 3 días				
24	Interrumpe su trabajo por causa del asma al menos 2 días				
25	Presenta dificultad para respirar cuando tiene estrés al menos 2 días				
Dimensión 2: RESTRICCIONES DE LA VIDA DIARIA					
Usted cuando presenta el asma, en una semana habitual, con qué frecuencia:					
26	Disminuyen sus relaciones sociales con amigos (trabajo, universidad, comunidad) al menos en 2 oportunidades				
27	Se interrumpe su sueño durante la noche al menos 2 días				
28	Limita sus actividades al aire libre al menos 2 días				
29	Cambio sus proyectos de vida al menos en 2 oportunidades				
Dimensión 3: EMOCIONES PERCIBIDAS					
Usted cuando presenta el asma, en una semana habitual, con qué frecuencia:					
30	Siente tristeza cuando no puede realizar sus actividades diarias al menos 2 días.				
31	Le preocupa no poder comer alimentos industrializados al menos 3 días.				
32	Se enoja cuando siente opresión en el pecho y no puede dormir por causa de la tos al menos 2 noches				
33	Le asusta diariamente estar solo durante un episodio de asfixia				
34	Tiene ansiedad y/o desespera durante un episodio de asfixia al menos 2 días				
35	Siente apatía o le aflige tener episodios de asma al menos 2 días				

Anexo 3. Validez de instrumento

Certificado de validación de instrumento

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima

2023

N°	DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 1): Estilo de vida	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Alimentación							
1	Consume lácteos (queso, mantequilla, yogurt) al menos por 3 días.	✓		✓		✓		
2	Consume proteínas (pollo, res, pescado, cerdo, pavo, huevos) al menos 2 días.	✓		✓		✓		
3	Consume carbohidratos con valor nutricional (papa, yuca, camote, arroz, fideos, cereales, galletas saladas) al menos 2 días	✓		✓		✓		
4	Consume frutas y verduras crudas o hervidas al menos 3 días	✓		✓		✓		
5	Consume al menos 1 Litro o más de agua pura diariamente	✓		✓		✓		
6	Consume bebidas azucaradas y néctares artificiales diariamente.	✓		✓		✓		
	Dimensión 2: Actividad física							
7	Practica algún deporte (fútbol, vóley, natación, otro) al menos 3 días	✓		✓		✓		
8	Ejercita durante la semana (caminatas, baile, otro) al menos 2 días.	✓		✓		✓		
9	Practica una rutina con levantamiento de pesas al menos 3 días.	✓		✓		✓		
10	Realiza ejercicios de meditación (yoga, tai chi otro) al menos 3 días	✓		✓		✓		
	Dimensión 3: Estado de animo							
11	Reconoce haber sentido las emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza) al menos 2 veces	✓		✓		✓		
12	Planifica actividades que generen emociones positivas (alegría, optimismo, esperanza) al menos 3 veces	✓		✓		✓		
13	Disfruta y celebra sus proyectos diariamente	✓		✓		✓		
14	Conserva la calma en momentos difíciles	✓		✓		✓		
15	Escucha pacientemente las opiniones contrarias al menos 2 veces	✓		✓		✓		
16	Medita estrategias para el control del estrés al menos 2 veces	✓		✓		✓		
	Dimensión 4: Prácticas perjudiciales para la salud							

17	Consumo cigarrillos 1 o más de 2 cigarrillos diariamente	✓		✓		✓	
18	Consumo bebidas alcohólicas al menos 2 días	✓		✓		✓	
19	Consumo a menudo café industrializado al menos 3 días	✓		✓		✓	
20	Consumo a menudo bebidas energizantes al menos 3 días	✓		✓		✓	
DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 2): Asma							
Dimensión 1: Síntomas							
21	¿Tiene silbidos en el pecho y/o presenta dificultad para respirar al menos 3 días	✓		✓		✓	
22	La tos ha generado fastidio al realizar actividades físicas (correr, caminar, bailar, limpiar o practicar algún deporte) al menos 3 días	✓		✓		✓	
23	Los episodios del asma se presentan mayormente en el día y en la noche al menos 3 días	✓		✓		✓	
24	Interrumpe su trabajo por causa del asma al menos 2 días	✓		✓		✓	
25	¿Presenta dificultad para respirar cuando tiene estrés al menos 2 días	✓		✓		✓	
Dimensión 2: Restricciones en la vida diaria							
26	Disminuyen sus relaciones sociales con amigos (trabajo, universidad, comunidad) al menos en 2 oportunidades	✓		✓		✓	
27	Se interrumpe su sueño durante la noche al menos 2 días	✓		✓		✓	
28	Limita sus actividades al aire libre al menos 2 días	✓		✓		✓	
29	Cambio sus proyectos de vida al menos en 2 oportunidades	✓		✓		✓	
Dimensión 3: Emociones percibidas							
30	Siente tristeza cuando no puede realizar sus actividades diarias al menos 2 días.	✓		✓		✓	
31	Le preocupa no poder comer alimentos industrializados al menos 3 días.	✓		✓		✓	
32	Se enoja cuando siente opresión en el pecho y no puede dormir por causa de la tos al menos 2 noches	✓		✓		✓	
33	Le asusta diariamente estar solo durante un episodio de asfixia	✓		✓		✓	
34	Tiene ansiedad y/o desespera durante un episodio de asfixia al menos 2 días	✓		✓		✓	
35	Siente apatía o le aflige tener episodios de asma al menos 2 días	✓		✓		✓	

Observaciones: Hay suficiencia _____

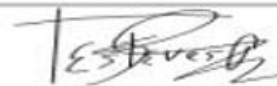
Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador: Mg/Dr. ESTEVES PAIRAZAMANAN AMBROCIO TEODORO _____

DNI: 17846910 _____

Especialidad del validador: BIOLOGIA CELULAR Y MOLECULAR.

____ 10 de Abril _____ del 2023



Firma del experto Informante

N°	DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 1): Estilo de vida	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Alimentación							
1	Consume lácteos (queso, mantequilla, yogurt) al menos por 3 días.	X		X		X		
2	Consume proteínas (pollo, res, pescado, cerdo, pavo, huevos) al menos 2 días.	X		X		X		
3	Consume carbohidratos con valor nutricional (papa, yuca, camote, arroz, fideos, cereales, galletas saladas) al menos 2 días	X		X		X		
4	Consume frutas y verduras crudas o hervidas al menos 3 días	X		X		X		
5	Consume al menos 1 Litro o más de agua pura diariamente	X		X		X		
6	Consume bebidas azucaradas y néctares artificiales diariamente.	X		X		X		
	Dimensión 2: Actividad física	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Practica algún deporte (fútbol, vóley, natación, otro) al menos 3 días	X		X		X		
8	Ejercita durante la semana (caminatas, baile, otro) al menos 2 días.	X		X		X		
9	Practica una rutina con levantamiento de pesas al menos 3 días.	X		X		X		
10	Realiza ejercicios de meditación (yoga, tai chi otro) al menos 3 días	X		X		X		
	Dimensión 3: Estado de animo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
11	Reconoce haber sentido las emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza) al menos 2 veces	X		X		X		
12	Planifica actividades que generen emociones positivas (alegría, optimismo, esperanza) al menos 3 veces	X		X		X		
13	Disfruta y celebra sus proyectos diariamente	X		X		X		
14	Conserva la calma en momentos difíciles	X		X		X		
15	Escucha pacientemente las opiniones contrarias al menos 2 veces	X		X		X		
16	Medita estrategias para el control del estrés al menos 2 veces	X		X		X		
	Dimensión 4: Prácticas perjudiciales para la salud	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	Consume cigarrillos 1 o más de 2 cigarrillos diariamente	X		X		X		

18	Consume bebidas alcohólicas al menos 2 días	X		X		X		
19	Consume a menudo café industrializado al menos 3 días	X		X		X		
20	Consume a menudo bebidas energizantes al menos 3 días	X		X		X		
DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 2): Asma								
Dimensión 1: Síntomas		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
21	¿Tiene silbidos en el pecho y/o presenta dificultad para respirar al menos 3 días	X		X		X		
22	La tos ha generado fastidio al realizar actividades físicas (correr, caminar, bailar, limpiar o practicar algún deporte) al menos 3 días	X		X		X		
23	Los episodios del asma se presentan mayormente en el día y en la noche al menos 3 días	X		X		X		
24	Interrumpe su trabajo por causa del asma al menos 2 días	X		X		X		
25	¿Presenta dificultad para respirar cuando tiene estrés al menos 2 días	X		X		X		
Dimensión 2: Restricciones en la vida diaria		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
26	Disminuyen sus relaciones sociales con amigos (trabajo, universidad, comunidad) al menos en 2 oportunidades	X		X		X		
27	Se interrumpe su sueño durante la noche al menos 2 días	X		X		X		
28	Limita sus actividades al aire libre al menos 2 días	X		X		X		
29	Cambio sus proyectos de vida al menos en 2 oportunidades	X		X		X		
Dimensión 3: Emociones percibidas		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
30	Siente tristeza cuando no puede realizar sus actividades diarias al menos 2 días.	X		X		X		
31	Le preocupa no poder comer alimentos industrializados al menos 3 días.	X		X		X		
32	Se enoja cuando siente opresión en el pecho y no puede dormir por causa de la tos al menos 2 noches	X		X		X		
33	Le asusta diariamente estar solo durante un episodio de asfixia	X		X		X		
34	Tiene ansiedad y/o desespera durante un episodio de asfixia al menos 2 días	X		X		X		
35	Siente apatía o le aflige tener episodios de asma al menos 2 días	X		X		X		

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador:

Mg/Dr.

CANO PEREZ

CARLOS

DNI: 06062363

Especialidad del validador: DOCTOR EN FARMACIA Y BIOQUÍMICA

15 de del 2022

Carlos A Cano P

Firma del experto Informante

Certificado de validación de instrumento

Estilo de vida y asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023.

N°	DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 1): Estilo de vida	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Alimentación							
1	Consume lácteos (queso, mantequilla, yogurt) al menos por 3 días.	X		X		X		
2	Consume proteínas (pollo, res, pescado, cerdo, pavo, huevos) al menos 2 días.	X		X		X		
3	Consume carbohidratos con valor nutricional (papa, yuca, camote, arroz, fideos, cereales, galletas saladas) al menos 2 días	X		X		X		
4	Consume frutas y verduras crudas o hervidas al menos 3 días	X		X		X		
5	Consume al menos 1 Litro o más de agua pura diariamente	X		X		X		
6	Consume bebidas azucaradas y néctares artificiales diariamente.	X		X		X		
	Dimensión 2: Actividad física	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Practica algún deporte (fútbol, vóley, natación, otro) al menos 3 días	X		X		X		
8	Ejercita durante la semana (caminatas, baile, otro) al menos 2 días.	X		X		X		
9	Practica una rutina con levantamiento de pesas al menos 3 días.	X		X		X		
10	Realiza ejercicios de meditación (yoga, tai chi otro) al menos 3 días	X		X		X		
	Dimensión 3: Estado de animo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
11	Reconoce haber sentido las emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza) al menos 2 veces	X		X		X		
12	Planifica actividades que generen emociones positivas (alegría, optimismo, esperanza) al menos 3 veces	X		X		X		
13	Disfruta y celebra sus proyectos diariamente	X		X		X		
14	Conserva la calma en momentos difíciles	X		X		X		
15	Escucha pacientemente las opiniones contrarias al menos 2 veces	X		X		X		
16	Medita estrategias para el control del estrés al menos 2 veces	X		X		X		
	Dimensión 4: Prácticas perjudiciales para la salud	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

17	Consume cigarrillos 1 o más de 2 cigarrillos diariamente	X		X		X		
18	Consume bebidas alcohólicas al menos 2 días	X		X		X		
19	Consume a menudo café industrializado al menos 3 días	X		X		X		
20	Consume a menudo bebidas energizantes al menos 3 días	X		X		X		
	DIMENSIONES / ítems (VARIABLE 2): Asma							
	Dimensión 1: Síntomas	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
21	¿Tiene silbidos en el pecho y/o presenta dificultad para respirar al menos 3 días	X		X		X		
22	La tos ha generado fastidio al realizar actividades físicas (correr, caminar, bailar, limpiar o practicar algún deporte) al menos 3 días	X		X		X		
23	Los episodios del asma se presentan mayormente en el día y en la noche al menos 3 días	X		X		X		
24	Interrumpe su trabajo por causa del asma al menos 2 días	X		X		X		
25	¿Presenta dificultad para respirar cuando tiene estrés al menos 2 días	X		X		X		
	Dimensión 2: Restricciones en la vida diaria	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
26	Disminuyen sus relaciones sociales con amigos (trabajo, universidad, comunidad) al menos en 2 oportunidades	X		X		X		
27	Se interrumpe su sueño durante la noche al menos 2 días	X		X		X		
28	Limita sus actividades al aire libre al menos 2 días	X		X		X		
29	Cambio sus proyectos de vida al menos en 2 oportunidades	X		X		X		
	Dimensión 3: Emociones percibidas	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
30	Siente tristeza cuando no puede realizar sus actividades diarias al menos 2 días.	X		X		X		
31	Le preocupa no poder comer alimentos industrializados al menos 3 días.	X		X		X		
32	Se enoja cuando siente opresión en el pecho y no puede dormir por causa de la tos al menos 2 noches	X		X		X		
33	Le asusta diariamente estar solo durante un episodio de asfixia	X		X		X		
34	Tiene ansiedad y/o desespera durante un episodio de asfixia al menos 2 días	X		X		X		
35	Siente apatía o le aflige tener episodios de asma al menos 2 días	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador: Mg. Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola

DNI: 07829902

Especialidad del validador: Magister Investigación y Docencia Universitaria

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto directo.

3 de abril del 2023



Firma del experto Informante

Mg. Guadalupe Sifuentes de Posadas, Luz Fabiola

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

Confiabilidad

Para el cálculo de la confiabilidad se procedió a aplicar el cuestionario en una muestra piloto de 20 adultos que se atendieron en una botica de San Martín de Porres, los resultados fueron ingresados al SPSS y dado que los ítems estaban en escala tipo Likert se procedió a calcular la confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach el cual mide la consistencia interna de los datos, los resultados se presentan en el siguiente cuadro.

Tabla Confiabilidad del instrumento:

Variable/Dimensión	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estilo de Vida	0,715	20
Alimentación	0,615	6
Nutrición	0,686	4
Estado de ánimo	0,719	5
Prácticas perjudiciales para la salud	0,726	4
Asma	0,884	15
Síntomas del asma	0,881	5
Restricciones en la vida diaria	0,634	4
Emociones percibidas	0,619	6

Tal como se puede observar la primera variable Estilo de Vida el valor de la confiabilidad global fue de 0,715 y en el caso de la segunda variable Asma el coeficiente fue de 0,884; además se observa que a nivel de dimensiones los coeficientes superan el valor de 0,6 por lo tanto el instrumento es confiable y se puede proceder a su aplicación en la muestra final.

Anexo 5. Aprobación del Comité de ética

RESOLUCIÓN N° 057-2023-DFFB/UPNW

Lima, 13 de mayo de 2023

VISTO:

El Acta N° 052 donde la Unidad Revisora de Asuntos Éticos de la FFYB aprueba la no necesidad de ser evaluado el proyecto por el Comité de Ética de la Universidad que presenta el/la tesista: ORDINOLA RUGEL, YRIS DALLANA y TERRONES PAREDES, LESLIE MARITA egresado (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

CONSIDERANDO:

Que es necesario proseguir con la ejecución del proyecto de tesis, presentado a la facultad de farmacia y bioquímica.

En uso de sus atribuciones, el decano de la facultad de farmacia y bioquímica;

RESUELVE:

ARTÍCULO ÚNICO: Aprobar el proyecto de tesis titulado: “ESTILO DE VIDA Y ASMA EN ADULTOS ATENDIDOS EN UNA BOTICA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA 2023” presentado por el/la tesista: ORDINOLA RUGEL, YRIS DALLANA y TERRONES PAREDES, LESLIE MARITA autorizándose su ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Rubén Eduardo Cueva Mestanza
Decano (e) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

Anexo 6. Formato de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigadores : Ordinola Rugel, Yris Dallana
Terrones Paredes, Leslie Marita
Título : ESTILO DE VIDA Y ASMA EN ADULTOS ATENDIDOS EN UNA BOTICA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA 2023

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "ESTILO DE VIDA Y ASMA EN ADULTOS ATENDIDOS EN UNA BOTICA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA 2023". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Ordinola Rugel, Yris Dallana; Terrones Paredes, Leslie Marita**. El propósito de este estudio es determinar la relación entre el estilo de vida y el asma en adultos atendidos en una botica de San Martín de Porres, Lima 2023. Su ejecución ayudará/permitirá a contribuir con el rol profesional del Químico Farmacéutico.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se explicará el propósito central del estudio
- Firmará el consentimiento informado de forma voluntaria
- Se aplicará la encuesta con preguntas cerradas destinadas a recopilar datos sobre estilo de vida y el asma.

La entrevista/encuesta puede demorar unos 10 minutos y (*según corresponda añadir a detalle*). Los resultados de la/los datos obtenidos se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: No existe riesgo. Los datos recolectados son confiables y se mantendrán en el anonimato. Su participación en el estudio es libre y voluntario.

Beneficios: No hay beneficios directos para la salud o beneficios médicos para usted por participar en el estudio.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante el desarrollo de la investigación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la investigadora, Ordinola Rugel Yris Dallana; al siguiente número de celular 969724872 o con la investigadora, Terrones Paredes Leslie Marita; al siguiente número celular 947364771 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante:

Nombres

DNI:

Investigador:

Nombres

DNI:

Fecha: __/__/202__

Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Lima, 15 de abril de 2023

Dr.

Cueva Mestanza, Rubén Eduardo

DECANO DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER.

En respuesta a su solicitud sobre la autorización para que la (s) siguientes bachilleres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Alumnas

- Ordínola Rugel, Yris Dallana
- Terrones Paredes, Leslie Marita

Se brinda la AUTORIZACION para realizar la recolección de datos del proyecto de Tesis titulado: "ESTILO DE VIDA Y ASMA EN ADULTOS ATENDIDOS EN UNA BOTICA DE SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA 2023".

Se expide la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Atentamente,

MIRIAM PENEVRA RAMÍREZ
Decana General
Santa Carmela 182 1era. Etapa S.M.P.
CALLE 200181122
CALLE 200181122

Jr. Santa Carmela 182 1era. Etapa palao S.M.P.
Teléfonos: (01) 534-1141
www.perfarma.com daxolaboratorio@gmail.com

Anexo 8. Testimonios fotográficos





Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Proyecto - Terrones.pdf

AUTOR

LESLIE MARITA TERRONES PAREDES

RECuento de palabras

12857 Words

RECuento de caracteres

70146 Characters

RECuento de páginas

64 Pages

Tamaño del archivo

748.6KB

Fecha de entrega

Mar 2, 2023 11:53 AM GMT-5

Fecha del informe

Mar 2, 2023 11:55 AM GMT-5

● **18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

● 15% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 14% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 12% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	uwiener on 2023-09-06 Submitted works	<1%
3	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	uwiener on 2023-04-24 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2023-03-30 Submitted works	<1%
7	repositorio.usanpedro.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%