



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**“ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS  
ADULTOS MAYORES DE LA CASA HOGAR CRISTO REY, CHOSICA  
2021”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
ESPECIALISTA EN CUIDADO ENFERMERO EN GERIATRÍA Y  
GERONTOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Lic. ROJAS RAFAEL MARÍA EUGENIA**

**ASESOR:**

**MG. AREVALO MARCOS, RODOLFO AMADO**

**LIMA – PERÚ**

**2021**



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi madre, quien fue y seguirá siendo mi motor y motivo de superación, desde el cielo derrama su bendición.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por brindarme la dicha del día a día, a mi hermana Anita por su apoyo y comprensión, a toda aquella persona que Dios puso en mi camino y me ayudo a lograr mis objetivos.

**ASESOR:**

**MG. AREVALO MARCOS, RODOLFO AMADO**

**JURADO**

**Presidente** : Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña

**Secretario** : Mg. Milagros Lizbeth Uturnco Vera

**vocal** : Mg. Maria Angelica Fuentes Siles

**Índice general**

ÍNDICE	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>07</b>
<b>II. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>14</b>
2.1. Enfoque y diseño de investigación	14
2.2. Población, muestra y muestreo	14
2.3. Variable(s) de estudio	15
2.4. Técnica e instrumento de medición	15
2.5. Procedimiento para recolección de datos	16
2.6. Métodos de análisis estadístico	17
2.7. Aspectos éticos	17
<b>III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS DEL ESTUDIO</b>	
3.1. Cronograma de actividades	18
3.2. Recursos financieros	20
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>21</b>

**ANEXOS**

Anexo A: Operacionalización de la variable o variables	26
Anexo B: Instrumentos de recolección de datos	29
Anexo C: Consentimiento informado y/o Asentimiento informado	33
Anexo D: Informe de originalidad	35



## I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un fenómeno normal de la vida que suele afectar la calidad de vida de las personas. Más de la sexta parte de la población mundial son adultos mayores. En el 2015 se informó que había 1100 adultos mayores y la “Organización Mundial de la Salud (OMS)” afirma que la mayoría de ellos llegarán a los 60 años o más. Además, se estima que el número de adultos mayores se duplicará para el año 2050, llegando hasta un 22% del total de la población (1).

Para el año 2050, la proyección de adultos mayores (definidos como aquellos de  $\geq 60$  años) se duplicaría de 841 millones (2013) a dos mil millones, o el 21% de la población mundial. Además, para el 2050, la cantidad de individuos de 80 años o más será 3 veces la población de 2013, llegando a 392 millones. Este cambio demográfico es un desafío global que puede afectar la economía, la política, el trabajo y la salud pública. (2).

América Latina y el Caribe se encuentra en un proceso de envejecimiento en forma muy acelerada como nunca antes se ha visto. En la actualidad, el 11 por ciento de sus pobladores tienen 60 años o más, cifra que todavía no llega a lo que se considera una población envejecida, distinto a Europa (23,9 por ciento) o América del Norte (20,8 por ciento). Por otra parte, se espera que para el 2030 los adultos mayores en América Latina y el Caribe alcance el 17 por ciento, y para el 2050, 1 de cada 4 individuos será adulto mayor. Para ello, Europa requirió 65 años hasta llegar a esa etapa (3).

El Perú, también se encuentra en un proceso de transición epidemiológica. Este proceso de envejecimiento, incrementó la proporción de adultos mayores de 5,8% en el año 1950 a 12,8% en el año 2020. Al tercer trimestre del 2020, el 35 % de los hogares tenían un adulto mayor como integrante. En Lima Metropolitana, el 41,3% tiene un adulto mayor como integrante. Para el mismo periodo, El 78 % de adultos mayores mujeres tuvo una patología crónica. Además, el 47,6% de adultos mayores padecía alguna discapacidad (4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1986, dice que el estilo de vida es “como una forma general de vida basada en interacción entre condiciones de vida en sentido amplio y patrones individuales de conducta determinados por factores

socioculturales y características personales”, está dado por reacciones habituales y por pautas de conducta desarrollado en procesos de socialización (5).

El estilo de vida saludable es aquella que permite el logro y mantenimiento de las funciones del organismo, además, permite la conservación y restablecimiento de la salud con la consecuente disminución del riesgo de padecer patologías crónicas. Cada individuo en función a sus características sociodemográficas y clínicas tiene sus propios requerimiento nutricionales y demanda de actividad física (6).

Según Pender, los estilos de vida que promueven la salud se refieren a acciones que las personas toman como iniciativa para lograr beneficios para su salud. La misma autora, menciona que son seis los componentes de la promoción de la salud: responsabilidad de salud, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y manejo del estrés (7).

El crecimiento espiritual se enfoca en el desarrollo de recursos internos y se logra a través de trascender, conectar y desarrollar. Las relaciones interpersonales implican utilizar la comunicación para conseguir un sentido de intimidad y cercanía dentro de relaciones significativas, en lugar de más casuales, con otros. La nutrición implica la selección y el consumo de alimentos esenciales para sustento, salud y bienestar. La actividad física implica una participación regular en actividades ligeras, moderadas y / o vigorosas. La responsabilidad de la salud implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Eso incluye prestar atención a la propia salud, educarse sobre la salud. El manejo del estrés se refiere a identificar y movilizar factores físicos y psicológicos para el control y reducción de la tensión de forma efectiva (8).

La definición de estado nutricional es la condición del cuerpo como resultado de la ingesta, absorción y uso de la nutrición, así como la influencia de factores relacionados con la enfermedad y conductuales. Una Evaluación Nutricional se puede definir como una forma estructurada de establecer el estado nutricional y los requerimientos energéticos mediante mediciones objetivas y mediante la cual, acompañada de parámetros objetivos y en relación a indicaciones específicas de la enfermedad, se puede desarrollar un tratamiento (nutricional) adecuado para el paciente. Todo esto ocurre preferentemente en un entorno multidisciplinar (9).

El estado nutricional es un aspecto crucial para determinar la salud de Personas mayores. Un estado nutricional deficiente puede ser consecuencia de condiciones mórbidas subyacentes y un factor causal del envejecimiento patológico proceso y una mayor mortalidad. La desnutrición en los adultos mayores es difícil de identificar. Una evaluación basada en la medición simple del peso corporal o del índice de masa corporal (IMC) es una de las más utilizadas por su fácil acceso y medición (10).

La dieta y el estilo de vida, junto con el mantenimiento de un peso corporal saludable, son importantes para el mantenimiento de la salud de todos los grupos de edad, pero son cruciales para un envejecimiento saludable. Mantener un buen estado nutricional tiene implicaciones importantes para la salud y el bienestar, retrasando y reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades, manteniendo la independencia funcional y promoviendo así una vida independiente continua (11).

El modelo de promoción de la salud de Pender es uno de los modelos más utilizados para planificar y cambiar comportamientos poco saludables y promover la salud. Se basa en la teoría cognitiva social según la cual los factores cognitivo-perceptuales (beneficios percibidos, barreras y autoeficacia) influyen en la participación en comportamientos que promueven la salud. Estos componentes proporcionan una rica fuente de contenido y estrategias de intervención (12).

Aganiba B, en Ghana, en el año 2016, en su estudio realizado en 400 adultos mayores de 65 años, encontró que, usando el índice de masa corporal (IMC) en kg / m<sup>2</sup> como indicador del estado nutricional, el 18,0% de los participantes tenían bajo peso, El 60,5% tenía peso normal y el 21,5% tenía sobrepeso. El consumo de alcohol y problemas visuales tenían una asociación negativa significativa con el IMC ( $p = 0,007$  y  $p = 0,005$ , respectivamente) (13).

Serrano M, en Loja-Ecuador, en el año 2018, en una muestra de 121 adultos mayores se encontró que, el 49% tuvo un estilo de vida saludable, mientras que, el 51% tuvo un estilo de vida no saludable. El 43% tuvo sobrepeso, el 21% tuvo estado nutricional normal, el 19% obesidad tipo I. Se encontró una asociación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional con un valor  $p < 0,05$  (14).

Arias y colaboradores, en Cuenca-Ecuador, en el año 2018, en una muestra de 61 adultos mayores, encontraron que un 46% de adultos mayores tuvo un estilo de vida saludable. El 62% tuvo estado nutricional inadecuado, y el 38% se mantuvo en valores normales del estado nutricional. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables con un valor  $p < 0,05$  (15).

Día K., en Cajamarca – Perú, en el año 2017, en una muestra de 180 adultos mayores, se encontró que un poco más del 50% tuvo sobrepeso, obesidad y delgadez, siendo el 25% el porcentaje de pacientes con sobrepeso. Además, se encontró que no existe una correlación significativa entre el estilo de vida y su estatus nutricional con un valor  $p > 0,05$ , sin embargo, hubo asociación significativa entre el sexo masculino y estado nutricional (16).

Mamani K., en Puno-Perú, en el año 2018, en una muestra de 119 adultos mayores, encontró que el 63% tuvo un estilo de vida saludable, y el 37% tuvo un estilo de vida no saludable. En cuanto al estado nutricional, el 30% tuvo delgadez, el 7% obesidad y el 45% estado nutricional normal. Se encontró una asociación estadística significativa entre ambas variables con un valor  $p = 0,0001$  (17).

Sandoval E., en Pimentel-Perú, en el año 2018, en su una muestra de 74 adultos mayores, encontró que, el 13% tuvo un estilo de vida saludable, mientras que, el 87% tuvo un estilo de vida no saludable. En cuanto al estado nutricional, el 75% tuvieron delgadez, un 18% normal y 7% sobrepeso. En el análisis correlacional, se encontró un índice de correlación 0,643, lo cual reflejó que existe una correlación positiva entre ambas variables (18).

Esta investigación, así como las realizadas por los investigadores mencionados líneas atrás, buscará aportar conocimiento científico a este vacío teórico que suele existir en poblaciones vulnerables como los adultos mayores; estudiar este aspecto es importante debido a que los estilos de vida son un aspecto altamente variable entre las diversas poblaciones de diferentes grados socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros.

Asimismo, el conocer los estilos de vida y su relación con el estado nutricional de una población adulta mayor residente en un albergue permitirá diseñar estrategias que tengan la finalidad de mejorar las intervenciones preventivo-promocionales, dichas estrategias podrán ser más eficientes debido a que se basarán en información científica obtenida de la población objetivo. Finalmente, este estudio buscará también concientizar a la población en general sobre la importancia del estado nutricional en los adultos mayores, el cual también es un factor protector frente a diversas patologías propias del grupo etario. El valor metodológico de la investigación, está expresado en el uso de instrumentos de investigación válidos y confiables para su uso en el presente estudio. Además, se tomarán en cuenta los pasos del método científico para responder a la pregunta de investigación planteada.

El objetivo general es determinar la relación entre el estilo de vida saludable y estado nutricional en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021

Los objetivos específicos son:

Determinar el estilo de vida saludable en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021.

Determinar el estado nutricional en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021.

## II. MATERIALES Y METODOS

### 2.1 Enfoque y diseño de investigación

El enfoque a utilizar es cuantitativo, debido a que se realizarán mediciones de la variable, para su análisis estadístico. El diseño descriptivo transversal porque se obtendrán datos en un solo momento, limitándose a la mera descripción de datos sin intervención del investigador. Finalmente, es correlacional porque se buscará establecer la relación entre ambas variables (19).

### 2.2 Población, muestra y muestreo

La población estará conformada por los adultos mayores del albergue “Casa Hogar Cristo Rey” ubicado en el distrito de Chosica, durante el mes de mayo de 2021. Según la coordinación del albergue, actualmente se cuentan con 62 adultos mayores.

Respecto a la muestra, se trabajará con la población total, denominándose muestra censal, siendo en total 51 adultos mayores cumplen con los criterios de inclusión y exclusión propuestos. El tipo de muestreo es no probabilístico, porque es una técnica de **muestreo** en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar.

Los criterios de selección serán:

#### **Criterios de inclusión:**

Adultos mayores que firmen el consentimiento informado

Adultos mayores con un tiempo de residencia en el albergue mayor a 1 año

Adultos mayores hasta 85 años.

#### **Criterios de exclusión:**

Adultos mayores con deterioro cognitivo severo que dificulte la aplicación de la encuesta.

Adultos mayores con incapacidad funcional severa.

### **2.3 Variable de estudio.**

#### **Variable: Estilo de vida saludable**

**Definición conceptual:** “El estilo de vida saludable es una forma de vivir que permite disminuir los riesgos de verse seriamente enfermo o morir en etapas tempranas de su vida, incrementando la salud individual y de la familia, para compartir y disfrutar los diversos momentos de la vida” (20).

**Definición operacional:** El estilo de vida saludable es una forma de vivir en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021, que permite disminuir los riesgos de verse seriamente enfermo o morir en etapas tempranas de su vida, incrementando la salud individual y de la familia, para compartir y disfrutar los diversos momentos de la vida, el cual será medido con el cuestionario PEPSI-I que contiene 6 dimensiones.

#### **Variable: Estado nutricional**

**Definición conceptual:** “es la situación de salud de la persona adulta mayor, como resultado de su nutrición, su régimen alimentario, su estilo de vida, entre otros factores relacionados al proceso de envejecimiento”(21).

**Definición operacional:** es la situación de salud en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021, como resultado de su nutrición, su régimen alimentario, su estilo de vida, entre otros factores relacionados al proceso de envejecimiento.

### **2.4 Técnica e instrumento de medición**

#### **Técnica de recolección de datos**

La técnica será la encuesta. Las encuestas tienen utilidad para analizar las características de una grandes poblaciones (22).

#### **Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento utilizado se denomina Perfil de estilo de vida saludable (PEPSI-I), el cual fue creado por Walker, Sechris y Pender en el año 1987. El cuestionario contiene 48 ítems con los seis aspectos de conductas que promueven la salud, incluyendo nutrición (6 ítems), actividad física (5 ítems), crecimiento espiritual (13 ítems), responsabilidad de salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems) y relaciones interpersonales (7 ítems). Todos los ítems se puntúan del 1 al 4 usando la escala Likert

(1 = nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = rutinariamente). La puntuación más baja y más alta posible para toda la escala fueron 48 y 196, respectivamente. El cuestionario fue sometido a pruebas de confiabilidad por los autores encontrando un Alpha de Crombach de 0,922, aceptable (7).

Así mismo en el Perú, diversas investigaciones realizaron el proceso de confiabilidad y validez. En ese sentido, Silvestre y colaboradores, en su estudio titulado “Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión” donde utilizaron el cuestionario PEPSI-I. Realizaron una validez de constructo, encontrando valores significativos para la correlación de Pearson. La confiabilidad fue determinada mediante el Alpha de Crombach, siendo su valor 0,937, siendo aceptable para su uso (23).

El instrumento utilizado para la evaluación nutrición del adulto mayor, fue el índice de masa corporal (IMC). El IMC es una medida de la delgadez o corpulencia en función de la talla y peso, y está destinada a calcular la masa tisular. Se usa como un indicador general para valorar el estado nutricional de las personas. Específicamente, el valor obtenido del cálculo del IMC se usa para categorizar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad, dependiendo del rango entre el valor. En la investigación se utilizará la “Guía Técnica de Valoración Nutricional antropométrica del Adulto Mayor”, el cual establece las categorías finales de la variable (3).

## **2.5 Procedimiento para recolección de datos**

### **2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Se solicitará una carta de presentación a la Universidad Norbert Wiener, la cual será llevada a la jefatura de la Casa Hogar Cristo Rey. Una vez obtenido el permiso, se coordinará con la enfermera encargada para proceder a la obtención de datos. Ello se realizará previo cronograma establecido.

### **2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos**

Según el cronograma establecido se procederá a la aplicación del instrumento, el cual se realizará durante las sesiones grupales de los adultos mayores. La duración de la aplicación será de 20 -25 minutos, siendo la propia investigadora la encargada de la aplicación.



## **2.6 Métodos de análisis estadístico**

Los datos recolectados serán ingresados a una matriz, donde se verificará el correcto llenado del instrumento. Luego se trasladará a una matriz en el programa SPSS 25, en el cual se realizará un análisis descriptivo. En primer lugar, de los datos sociodemográficos, presentando tablas de frecuencia y proporciones. Luego de realizará un análisis correlacional, donde se aplicarán pruebas estadísticas. Finalmente, se realizarán tablas y/o figuras para presentar los resultados.

## **2.7 Aspectos éticos**

La investigación científica ha producido importantes beneficios sociales. También ha planteado algunas cuestiones éticas preocupantes. Dichos principios consisten en reglas, algunas generales, otras específicas, que guían a los investigadores.

### **Principio de autonomía**

La autonomía, también conocida como respeto por las personas, es un principio ético fundamental que guía la práctica clínica y la investigación de los profesionales de la salud. El principio obliga a los profesionales a permitir a sus pacientes y participantes la libertad de tomar sus propias decisiones después de haber sido informados de los posibles costos y beneficios de la investigación (24).

**Beneficencia:** Requiere que el procedimiento se proporcione con la intención de hacer el bien al paciente involucrado. Exige que los proveedores de atención médica desarrollen y mantengan habilidades y conocimientos, actualicen continuamente la capacitación, consideren las circunstancias individuales de todos los pacientes y se esfuercen por obtener un beneficio neto.

**No maleficencia:** Requiere que un procedimiento no dañe al paciente involucrado u otros en la sociedad.

**Justicia:** La idea de que las cargas y los beneficios de los tratamientos nuevos o experimentales deben distribuirse equitativamente entre todos los grupos en sociedad. Requiere que los procedimientos mantengan el espíritu de las leyes existentes y sean justos para todos los jugadores involucrados (25)

### III – ASPECTOS ADMINISTRATIVOS DEL ESTUDIO

#### 3.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2021																			
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema			X	X																
Búsqueda bibliográfica			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes				X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación				X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la investigación				X	X	X	X	X	X											
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación					X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo					X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos						X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Aspectos bioéticos						X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Métodos de análisis de información								X	X	X	x									
Elaboración de aspectos administrativos del estudio								X	X	x										
Elaboración de los anexos								X	X	x										
Aprobación del proyecto										X	x									
Trabajo de campo											X	X	X	X	X					
Redacción del informe final: Versión 1												X	X	X	X	X	X			
Sustentación de informe final																		X		

## IV- RECURSOS A UTILIZAR PARA EL DESARROLLO DEL ESTUDIO

(Presupuesto y Recursos Humanos)

MATERIALES	2021				TOTAL
	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	s/.
<b>Equipos</b>					
1 laptop	1000				1000
USB	30				30
<b>Útiles de escritorio</b>					
Lapiceros	3				3
Hojas bond A4		10			10
<b>Material Bibliográfico</b>					
Libros	60	60	10		130
Fotocopias	30	30	10	10	80
Impresiones	50	10		30	90
Espiralado	7	10		10	27
<b>Otros</b>					
Movilidad	50	20	20	20	110
Alimentos	50	10			60
Llamadas	50	20	10		80
<b>Recursos Humanos</b>					
Digitadora	100				100
<b>Imprevistos*</b>		100		100	200
<b>TOTAL</b>	1430	270	50	170	2000

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La salud mental y los adultos mayores [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2017. p. 1-5. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
2. Shlisky J, Bloom DE, Beaudreault AR, Tucker KL, Keller HH, Freund-Levi Y, et al. Nutritional considerations for healthy aging and reduction in age-related chronic disease. *Advances in Nutrition* [revista en Internet] 2017 [acceso 10 de marzo 2021]; 8(1): 17-26. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5227979/pdf/an013474.pdf>
3. Organización Panamericana de la Salud. Estado de la salud de la población. Salud del adulto mayor [Internet]. [citado 21 de enero de 2021]. Disponible en: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_t\\_es=salud-del-adulto-mayor&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=salud-del-adulto-mayor&lang=es)
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Indicadores Del Adulto Mayor [Internet]. 2021 [citado 16 de enero de 2021]. p. 1-51. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_adulto-mayor.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto-mayor.pdf)
5. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de los estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería* [revista en Internet] 2019 [acceso 18 de enero de 2021]; 20(2):93-101. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art\\_10.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf)
6. Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en Comunidades Indígenas Lencas [Internet]. Honduras: Municipio de Yamaranguila; 2016. p. 1-83. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34580>
7. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research* [revista en

- Internet] 1987 [acceso 11 de febrero de 2021]; 36(2): 76-81. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
8. Walker S, Sechrist K, Pender N. Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle : Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version). J Nurs Res [Internet]. 1995;22(7):796-811. Disponible en: [https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP\\_II-Dimensions.pdf?sequence=2](https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-Dimensions.pdf?sequence=2)
  9. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional P. Nutr Hosp [revista en Internet] 2017 [acceso 17 de febrero de 2021];3(1): 57-66. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09\\_articulo\\_09.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09_articulo_09.pdf)
  10. Trevisan C, Crippa A, Ek S, Welmer AK, Sergi G, Maggi S, et al. Nutritional Status, Body Mass Index, and the Risk of Falls in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Med Dir Assoc [Internet]. 2019;20(5):569-582.e7. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.10.027>
  11. Leslie W, Hankey C. Aging, Nutritional Status and Health. Healthcare [Internet]. 2015;3(3):648-58. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4939559/pdf/healthcare-03-00648.pdf>
  12. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [revista en Internet] 2019 [acceso 10 de abril de 2021]; 8(4):16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
  13. Ba A, Wb O, Dittoh S. Association between lifestyle and health variables with nutritional status of the elderly in the Northern Region of Ghana. African J Food, Agric Nutr Dev [Internet]. 2015;15(4):10198-10216-10216. Disponible en: <https://www.ajol.info/index.php/ajfand/article/view/124794>
  14. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor que asiste al

- Centro de Salud Venezuela del a ciudad de Machala [tesis licenciatura]. Universidad Nacional de Loja;2018. Disponible en: [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS MARIA SERRANO.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS_MARIA_SERRANO.pdf)
15. Arias A, Céllleri T. relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adultos mayores que asisten al “Hogar de los Abuelos” Cuenca, año 2017 [tesis licenciatura]. Universidad de Cuenca;2018. Disponible en: [http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO_DE_INVESTIGACIÓN.pdf)
  16. Díaz K. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor ESSALUD - Cajamarca 2017 [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/1009>
  17. Mamani K. Relación de los Estilos de Vida y el estado nutricional del Adulto Mayor que asiste al Centro de Salud I – 3 Coata, 2018 [tesis licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano;2018. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9463/Mamani\\_Condori\\_Katian\\_Corina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9463/Mamani_Condori_Katian_Corina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  18. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo - Morrope 2017 [tesis licenciatura]. Universidad Señor de Sipán;2018 [Internet]. Disponible en: [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval Siesquen%2C Elvis Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval_Siesquen%2C_Elvis_Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  19. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6ª ed. México D. F.: McGraw-Hill; 2014. 1-600 p.
  20. World Health Organization. Whast is Healthy lifestyle? [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Ginebra - Suiza; 1999. p. 24. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR\\_ICP\\_LVNG\\_01\\_07\\_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  21. Ministerio de Salud del Peru (MINSA). Guía Técnica de Valoración Nutricional antropométrica del Adulto Mayor [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2013.

50 p. Disponible en:  
[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Valoración\\_nutricional\\_antropométrica\\_persona\\_adulta\\_mayor.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Valoración_nutricional_antropométrica_persona_adulta_mayor.pdf)

22. Casas J, Labrador R, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (II). *Rev Atención Primaria* [revista en Internet] 2003 [acceso 8 de febrero de 2018]; 31(9): 592-600. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
23. Silvestre M, Torres H. Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2659>
24. Gelling L. Ethical principles in healthcare research. *Nursing Standard* [revista en Internet] 1999 [acceso 18 de abril 2021]; 13(36):39-42. Disponible en: <https://journals.rcni.com/nursing-standard/ethical-principles-in-healthcare-research-ns1999.05.13.36.39.c2607>
25. Arellano J, Hall R HJ. Ética de la Investigación Científica [Internet]. Ciudad de México: Universidad Autónoma de Querétaro; 2014. p. 1-271. Disponible en: [http://www.inb.unam.mx/bioetica/lecturas/etica\\_investiga\\_uaq.pdf](http://www.inb.unam.mx/bioetica/lecturas/etica_investiga_uaq.pdf)

## **ANEXO**



## Anexo A. Operacionalización de la variable

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1								
TÍTULO: Estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos mayores de la casa hogar Cristo Rey, Chosica 2021.								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ÍTEM S	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estilo de vida saludable	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa  Escala de medición: Ordinal	Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida saludable es una forma de vida que disminuye el riesgo de estar seriamente enfermo o morir tempranamente, ayudando a mejorar la salud individual y familiar para disfrutar los diversos aspectos de la vida (20).	Es una forma de vida de los adultos mayores de la casa hogar Cristo rey que disminuye el riesgo de estar seriamente enfermo o morir tempranamente, ayudando a mejorar la salud individual y familiar para disfrutar los diversos aspectos de la vida, el cual será medido con el cuestionario PEPS-I.	actividad física	tener una rutina de ejercicios. realizar actividad física	4,13,22,30,38	Estilo de vida saludable  estilo de vida no saludable	48-120 no saludable  saludable 121-192
				Salud con responsabilidad	Buscar información sobre salud. Reconocimiento de signos inusuales de salud. Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermo	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46		
				crecimiento espiritual	Sentirse bien con la vida que tiene. Tener un propósito y ver hacia el futuro. Sentirse satisfecho con lo que está haciendo. Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos. Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas. Tener facilidad para elogiar a otras personas. Pasar tiempo con los amigos. Facilidad para demostrar preocupaciones.	3,8,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48		

	Amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás.	
Relaciones interpersonales	Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ella.	10,18, 24, 25, 31,39, 47
Manejo de estrés	Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo. Utilizar algún momento libre para relajarse. Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida. Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. Utilizar métodos para controlar el estrés. Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo. Practicar técnicas de relajación. Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos	6,11,27 ,3 6,40, 41,45
Nutrición saludable	Ingerir desayuno, almuerzo y cena. Consumir alimentos bajos en grasas. Consumir alimentos bajos en azúcares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.	1,5,14, 19,26, 35

**OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2**

**TÍTULO:** Estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos mayores de la casa hogar Cristo Rey, Chosica 2021.

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estado nutricional	Según su naturaleza: cualitativa Según su escala: ordinal.	es la situación de salud de la persona adulta mayor, como resultado de su nutrición, su régimen alimentario, su estilo de vida, entre otros factores relacionados al proceso de envejecimiento”(21).	es la situación de salud en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021, como resultado de su nutrición, su régimen alimentario, su estilo de vida, entre otros factores relacionados al proceso de envejecimiento.	Peso	Peso medidos en kilogramos	1	$\leq 23$ $>23$ a $<28$ $\geq 28$ a $<32$ $\geq 32$	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad
				Talla	Talla en metros	1		

## Anexo B. Instrumento de recolección de datos

Buenos días soy estudiante de la segunda especialidad en enfermería de geriatría y gerontología de la Universidad Norbert Wiener. Me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado “estilo de vida saludable y estado nutricional en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021”. Para ello, requiero su colaboración para responder el siguiente cuestionario:

Edad:

Sexo:

Estado civil: soltero – casado – viudo – divorciado

### Cuestionario estilo de vida

A continuación, le presentamos un listado de afirmaciones, asociadas a los estilos de vida saludable, Se le agradece que marque con una sola aspa y veracidad.

1: Nunca, 2: A veces, 3: Frecuentemente, 4: Rutinariamente

N°	ítems	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				

10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contento(a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21	Miras hacia el futuro				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				

31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan( papàs, familiares, profesores y amigos)				
48	Creer que tu vida tiene un propósito				

### Determinación del estado nutricional

Peso (kilogramos):

Talla (metros):

Índice de masa corporal:  $\text{Peso} / \text{talla} * \text{talla}$ :

**Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas mayores según índice de masa corporal (IMC)**

Clasificación	IMC
Delgadez	$\leq 23,0$
Normal	$>23$ a $<28$
Sobrepeso	$\geq 28$ a $<32$
Obesidad	$\geq 32$

Estado nutricional del adulto mayor:

## Anexo A. Consentimiento informado

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

**Título del proyecto:** Estilo de vida saludable y estado nutricional en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021

**Nombre del investigador principal:** Lic. ROJAS RAFAEL MARIA EUGENIA

**Propósito del estudio:** determinar Estilo de vida saludable y estado nutricional en los adultos mayores de la casa hogar cristo rey, Chosica 2021

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder la encuesta.

- **Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores la pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado en ningún momento.
- **Participación voluntaria:**  
Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital	
Nº de DNI:		
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp		
Correo electrónico		
Nombre y apellidos del investigador		Firma
Nº de DNI		
Nº teléfono móvil		



Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, \_\_ de \_\_\_\_\_ del 2021

.....  
Firma del participante

## Anexo D: Informe de originalidad



