

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**PLAN DE INTERVENCION DE ENFERMERIA EN LA PROMOCION DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA ESCOLARES DE INSTITUCIONES
EDUCATIVAS, SAMEGUA – MOQUEGUA, 2022**

**TRABAJO ACADEMICO PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

LUCILA COTRADO RESALAZO

Callao, 2022

PERÚ

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR:

- DRA. MARIA ELENA TEODOSIO YDRUGO PRESIDENTA
- DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ SECRETARIA
- MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES VOCAL

ASESORA: DRA. MERCEDES LULILEA FERRER MEJIA

Nº de Libro: 07

Nº de Acta: N°259-2022

Fecha de Aprobación del Trabajo Académico: 16 de noviembre del 2022

Resolución de Consejo Universitario: N.º 099-2021-CU., de fecha 30 de junio del 2021, para la obtención del Título de Segunda Especialidad Profesional.

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres, hermanos y amigos por su apoyo incondicional para realizar este anhelo.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por regalarme la vida y salud cada día.

a mis amados padres, Margarita y Guillermo por su motivación, igualmente a mis hermanos por el apoyo diario.

A mis estimados docentes, por sus enseñanzas.

A la prestigiosa Universidad Nacional del Callao, por permitirme realizar el anhelo de obtener una Segunda Especialidad en Salud Familiar y Comunitaria.

ÍNDICE

Introducción	3
Capítulo I Descripción de la situación problemática	5
Capítulo II Marco teórico.....	8
2.1 Antecedentes de estudio	8
2.1.1 Antecedentes Internacionales	8
2.1.2 Antecedentes Nacionales	13
2.2 Base Teórica	18
2.2.1 El Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender.....	18
2.3 Bases Conceptuales	20
2.3.1 Estilos de vida	20
2.3.2 Estilos de vida saludable	20
2.3.3 Dimensiones de estilos de vida saludable	21
2.3.4 Relación entre estilos de vida saludable y salud.....	23
2.3.5 Factores sobre estilos de vida	23
2.3.6 Problemas relacionados a los estilos de vida saludable	24
2.3.7 Intervención de Enfermería en Instituciones Educativas.....	26
Capítulo III. Desarrollo de Actividades para Plan de intervención en relación a la Situación Problemática	29
3.1 Justificación	29
3.2 Objetivos.....	31
3.3 Metas	31
3.4 Programación de actividades	32

3.5	Recursos.....	35
	3.5.1 Materiales.....	35
	3.5.2 Humanos	35
3.6	Ejecución	36
3.7	Evaluación	37
	Conclusiones	38
	Recomendaciones	39
	Referencias bibliográficas.....	40
	Anexos.....	44
	Anexo 1: ASIS Moquegua, 2018.....	45
	Anexo 2: ASIS Samegua, 2018.....	46
	Anexo 3: Capacitaciones a docentes de Samegua.....	47
	Anexo 4: Capacitaciones a escolares de Samegua.....	49

INTRODUCCIÓN

Se denomina estilos de vida saludable al conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantenerse su cuerpo y mente de una manera adecuada. La presente intervención de Enfermería se deriva ante el aumento de la problemática de sobrepeso y obesidad en los escolares después de haber permanecido dos años en cuarentena por la pandemia del covid-19; lo que conllevó a no mantener los estilos de vida saludable en la mayoría de las familias a nivel mundial. Esta situación de sobrepeso y obesidad en el grupo de 5 a 19 años, según OMS uria en aumento, se estima que en 2020 existirá una prevalencia de 150 millones (5 a 19 años) y para 2030, 254 millones (5 a 19 años). (1)

El presente trabajo académico titulado “Intervención de Enfermería en Estilos de vida saludable en escolares de Instituciones Educativas, Samegua 2022”, tiene por finalidad intervenir en los escolares referentes a las prácticas diarias de estilos de vida saludables. Asimismo, contribuirá a identificar oportunamente los estilos de vida negativos, lo cual es un paso muy importante para prevenir daños no transmisibles como es el sobrepeso y obesidad en los escolares y mejorar su calidad de vida para su futuro.

Se realizará la experiencia profesional como Enfermera de Salud Familiar y Comunitaria del Centro de Salud Samegua, este servicio actualmente no realizó atención a escolares para detectar factores de riesgo por causa de la pandemia del covid-19 sin clases presenciales. Razón por el cual se desarrollará actividades presenciales en la misma institución educativa con equipo multidisciplinario y participación de los padres de familia en práctica de estilos de vida saludable con todos los integrantes de la familia.

Para el desarrollo del presente trabajo académico se realizará un Plan de Intervención en prácticas de estilos de vida saludables para prevenir el sobrepeso y obesidad en los escolares, el cual contiene la justificación, objetivos, metas,

programación de actividades, recursos, ejecución y evaluación. Cabe mencionar que será ejecutado durante el tercer trimestre del año 2022.

En cuando al contenido del presente trabajo académico, se detalla que consta de los siguientes apartados: Capítulo I: Descripción de la situación problemática, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Desarrollo de actividades para Plan de Mejoramiento en relación a la Situación Problemática, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y apartado de anexos.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Los estilos de vida es uno de los determinantes sociales de la salud planteados por Lalonde con un 43%, al igual que la biología humana (27%), medio ambiente (19%), conducta de salud y sistemas de cuidado de salud (11%). Según Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022, las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de muertes en el mundo. En región de las Américas, son 5,5 millones de muertes por ENT cada año. Unos 1,6 millones de muertes anuales puede atribuirse a una actividad física insuficiente. (2)

Según Organización Panamericana de la Salud (OPS) adoptó el Plan de acción para la salud de la mujer, niña, niño y adolescente 2018-2030. Este plan de acción tiene 4 líneas estratégicas, uno de ellos es: promover la salud y el bienestar universales, efectivos y equitativos, para todas las mujeres, niños, niñas y adolescentes en sus familias, escuelas y comunidades a lo largo del curso de la vida. Entonces es crítico educar a los adolescentes y ayudarles a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud, como Enfermedades No Transmisibles (como diabetes, sobrepeso, obesidad y otros), para evitar una carga financiera adicional sobre los sistemas de salud. (3)

La adolescencia es una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud. Para crecer y desarrollarse sanamente, los adolescentes necesitan información.

Situación de escolares del vecino país en estilos de vida saludables 2019 a 2020:

Según el Mapa Nutricional Junaeb 2020 más de la mitad de los estudiantes tiene problema de sobrepeso u obesidad.

Informa que la prevalencia de obesidad en escolares aumentó de 23,5% a 25,4%, entre 2019 y 2020, según el Mapa Nutricional de Junaeb 2020, siendo lo más preocupante el incremento de la obesidad severa. Este incremento en los indicadores se atribuye al efecto de la pandemia de COVID-19.

Por otro lado, el informe importante es que, si bien las regiones australes históricamente predominaban como las de mayores prevalencias de obesidad, en 2020 se incrementó en regiones centro-sur, como la Araucanía, Maule, Ñuble y Biobío de Chile. (4)

En Bolivia, estudio de investigación realizado tiene los siguientes resultados: el sobrepeso y obesidad se presenta en 3 y 4 de cada 10 escolares. Determina que el 22% esta con sobrepeso, el 11% presenta obesidad y el 2% de obesidad severa. Investigación realizada por el Post Grado de Ciencias del Desarrollo de la Universidad Mayor de San Andrés 2020, con apoyo del Ministerio d Salud y Deporte y del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (5)

En Perú, según cifras del Instituto Nacional de Salud 2020: incidencia de indicadores de sobrepeso y obesidad; el 32.3% en escolares (de 6 a 11 años) y en adolescentes 23.9% (12 a 17 años). (6)

En Arequipa según su Análisis de Situación de Salud (ASIS) 2018, en cuadro de morbilidad en adolescentes con obesidad, está en tercer lugar con 5,18%. (7)

Análisis de Situación de Salud (ASIS) 2018 del departamento de Moquegua, se reportó el 8,69% de obesidad en adolescentes y se ubica en tercer lugar en la lista de morbilidad. Primer semestre del 2022, en el departamento de Moquegua según reporte de morbilidad, el problema de obesidad se encuentra en segundo lugar con 8,75 % en edades de 10 a 17 años.

Análisis de Situación de Salud (ASIS) 2018 del distrito de Samegua, reportó el 3,51% de obesidad en adolescentes, ubicando en quinto lugar de morbilidad en adolescentes. Primer semestre 2022 según reporte de morbilidad en grupo de 10 a 17 años, el problema de obesidad ocupa el cuarto lugar con 7,8%. (8)

El Centro de Salud de Samegua nivel I-3, pertenece a la Provincia Mariscal Nieto, departamento de Moquegua; es un establecimiento de salud que tiene asignado 06 Instituciones educativas, de los cuales 04 de nivel primaria, 02 de nivel secundario y 02 de nivel primario es privado. Jurisdicción del Centro de Salud Samegua tiene asignado una población escolar estimado de 1, 084 estudiantes,

entre las edades de 10 a 17 años, datos de población por edades según Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), 2022.

Por lo tanto, la educación en alimentación saludable y otros estilos de vida saludable es un tema prioritario después del estado de emergencia durante 2 años por la pandemia del covid-19, donde la promoción y prevención de salud no se difundió enfáticamente a los docentes y escolares como antes del año 2020. Porque el personal de Enfermería estuvo avocado su desempeño profesional netamente con las atenciones de morbilidad de covid.19 en forma presencial y; por la educación virtual de los escolares durante dos años, no fue posible desarrollar los temas de estilos de vida saludable con intervención de personal de salud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Estudio

2.1.1. Antecedentes Internacionales

VIDARTE CLAROS J.; VELEZ ALVAREZ C. (Colombia, 2022) En su estudio “Factores asociados a los estilos de vida de escolares de la ciudad de Manizales” Colombia. Como **objetivo**: determinar los factores asociados a los estilos de vida de escolares de la ciudad de Manizales. Como **metodología** es descriptivo con fase asociativa, la muestra fueron 380 escolares con una media de edad de 14,3 años +/- 1,9 años de una institución educativa pública, los cuales diligenciaron el cuestionario Fantástico. Como **resultados** se resalta que sus estilos de vida son mayormente satisfactorios y se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el sexo y la realización de actividad física, el sueño y el stress, el tipo de personalidad y el control; la sexualidad con el orden; la edad con el consumo de alcohol, el desarrollo de la personalidad y la satisfacción; el grado escolar con el consumo de alcohol y el desarrollo de la personalidad y la satisfacción. y los niveles de estudios de los padres con la dimensión de familiares y amigos. Además, se destaca como la sexualidad es un factor protector para el orden; la edad es factor protector para el consumo de alcohol, y un factor de riesgo para el desarrollo de la personalidad y la satisfacción; el grado escolar es factor protector para consumo de alcohol y factor de riesgo para el desarrollo de la personalidad y la satisfacción y los niveles de estudios de los padres son factores de riesgo para la dimensión de familiares y amigos y para la de toxicidad. Palabras clave: Diseño D-óptimo; Matriz de Información de Fisher; Diseños robustos. Como **conclusión**: estudiantes de Manizales, tienen unos estilos de vida satisfactorios, sin embargo el sexo se asocia como factor de riesgo

para la realización de actividad física, el sueño y el stress, el tipo de personalidad y el control; en contraste la sexualidad es un factor protector para el orden; la edad se considera un factor protector para el consumo de alcohol, y un factor de riesgo para el desarrollo de la personalidad y la satisfacción; el grado escolar es factor protector para consumo de alcohol y como factor de riesgo para el desarrollo de la personalidad y la satisfacción y los niveles de estudios de los padres son factores de riesgo para la dimensión de familiares y amigos y para la de toxicidad. Factores que sin lugar a dudas determinan en gran medida sus actuaciones en los contextos de vida, siendo el contexto escolar un escenario favorecedor de estos procesos. Además, conocer los rasgos comportamentales de los escolares y sus determinantes sociales es una necesidad primordial en el esquema educativo, ya que esto permite el desarrollo de programas de intervención social que redunde en una mejor calidad de vida y por ende adecuar mejores procesos educativos y de salud en los estudiantes. (9)

En la situación escolar del distrito de Samegua, las características sociales en que la vida de los escolares se desarrolla son variados; como escolares de zona rural y urbana, escolares con un solo padre, escolares que trabajan, escolares que sus padres tienen diferentes grados de instrucción, trabajo en eventual y estable.

LEMA, V. (Ecuador, 2020). En su estudio “Comparación de estado nutricional y estilo de vida en escolares de las unidades educativas, públicas y privadas de Azogues, periodo septiembre 2019-febrero 2020”. Ecuador. Con el **objetivo:** analizar el estado nutricional y el estilo de vida en escolares de 8 a 10 años de edad, de las unidades educativas públicas y privadas del Cantón Azogues. Como **metodología** de investigación fue no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, su enfoque cuantitativo en 238 escolares de cuatro instituciones educativas cuyos padres autorizaron con el

consentimiento firmado. Se valoró el estilo de vida mediante el cuestionario validado "CHVSAAF". Con medición de peso y talla y su IMC categorizado acorde al criterio de la Organización Mundial de la Salud. El procesamiento y análisis de datos se realizó en sistema Anthro Plus, utilizándose paquete estadístico SPSS 25 y Microsoft Excel 2016. Como **resultado**: su población de estudio presenta una prevalencia de malnutrición de 6,7% peso bajo, el 16,4% talla baja, un 17,2% sobrepeso y 4,6% obesidad, en relación al estilo de vida el 70.6% muestra categorías de poco y no saludable. No se encontró asociación significativa entre las variables de estudio. Llegando a la **conclusión**: esperando proporcionar información a las autoridades educativas para que implementen estrategias que mejoren la calidad de vida de los escolares. (10)

Al no existir estudios de investigación sobre estilos de vida saludable en escolares de Moquegua ni Samegua, por la observación en las atenciones integrales durante más de 15 años en Instituciones educativas y por las experiencias narradas por docentes que se reciben durante las capacitaciones en prevenir daños no transmisibles; podemos indicar que los escolares de Samegua también presentan similares problemas de la investigación en mención. Con la Intervención en Enfermería durante este año para los estudiantes se busca aportar en disminuir estos problemas relacionados al estilo de vida.

MARTIL, D., CALDERON, S., CARMONA, A., & BRITO, P. (España, 2019). Investigación "Efectividad de una intervención Enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, actividad física y de sueño-descanso". España. Su **objetivo** fue evaluar impacto de una intervención educativa por Enfermeras de Atención Primaria en escolares de 10 a 12 años, respecto a mejora de hábitos alimentarios, actividad física y sueño, descanso. Empleó el **método** de estudio cuasi experimental para

medir la efectividad de intervención de Enfermera comunitaria en espacio escolar, su instrumento fue una encuesta antes y después de intervenir, prospectivo, descriptivo, observacional, sin grupo de control ni aleatorio. Sus **resultados:** fueron con participación de 150 escolares de cinco colegios de Tenerife; tanto en pre-post intervención se comprobó diferencia significativa en problemas estilo de vida sedentario y deterioro de patrón de sueño. Se comprobó ítem a ítem las diferencias en cuanto a funcionalidad pre-post empleado el valor de la Q de Cochran y significación estadística. Para 28 de los 32 ítems comparados, hubo descenso en número de niños con hábitos disfuncionales entre el antes y después de intervención, aunque solo en seis de los enunciados fueron significativas. Se **concluye** que la incorporación de tres talleres en el año escolar, disminuyó problemas como patrón de alimentación ineficaz, estilos de vida sedentario y deterioro de sueño, como diagnósticos de Enfermera comunitaria, sin significación en el primer diagnóstico. Sin embargo, la intervención de Enfermera comunitaria en espacio escolar como la descrita parece favorable para mejorar a temprana edad los hábitos en los estudiantes. (11)

En distrito de Samegua aún no tenemos estudio similar, razón por el cual Enfermería del primer nivel de atención tiene la prioridad de intervenir en escolares de este distrito para contribuir en mantener y mejorar los estilos de vida saludable que será prevenir daños no transmisibles a futuro.

FONSECA H., ÁLVAREZ C. & HERRERA E. (Costa Rica, 2019). En su estudio “Sistematización de la creación del modelo escuelas en movimiento Intervención en salud escolar”. Costa Rica. Su **objetivo** es mostrar el proceso que dio origen al modelo escuelas en movimiento, conceptualmente anclado al modelo ecológico, cuyo propósito es contrarrestar los efectos del sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil desde el ámbito escolar. El estudio se valió de estructuras ya existentes e instaladas en instituciones públicas, que

contemplaban, dentro de sus acciones, la creación de espacios de promoción de la salud y actividad física; desde esta perspectiva, se utilizó la RECAFIS (Red Costarricense de Actividad Física para la Salud) del sector Belén-Flores, de la provincia de Heredia, Costa Rica, que sirvió de plataforma para implementar este modelo de intervención llamado escuelas en movimiento. Dicho modelo se llevó a cabo en tres escuelas públicas en la provincia de Heredia. Con su **metodología** consistió en observar las actividades que realizaban los niños y las niñas durante el tiempo escolar (recreos, clases de educación física, comportamiento en las aulas). Posteriormente se ejecutó un plan de actividades dirigido a la promoción de estilos activos en los niveles interpersonal, intrapersonal y organizativo. Con su **resultado**: trabajo respaldado con el modelo ecológico. Se sistematizaron las experiencias vividas con el fin de orientar la construcción de intervenciones en la promoción de estilos de vida activos en la niñez dentro del ámbito escolar, mediante la estimulación de destrezas motoras básicas como brincar, saltar y correr. Se incluyen las intervenciones en las que participaron las familias, con los niños y niñas e instituciones. Como su **conclusión**: la intervención multinivel, interinstitucional basada en la teoría ecológica demostró su idoneidad para promocionar estilos de vida activos en los espacios de los niveles académicos y desde clases de Educación Física, mediante intervenciones novedosas, que contemplen sus gustos e intereses para ser sujetos más activos y saludables sin segregar a escolares con sobrepeso y obesidad, por los efectos de estigmatización y obstáculos que generó esta práctica. (12)

Este estudio apoya la necesidad de sensibilizar a los estudiantes de Samegua, sobre la importancia de actividad física como una dimensión de estilos de vida saludable que desarrollará el Plan de Intervención de Enfermería en el presente año.

MORALES R., LASTRE G., & PARDO A. (Colombia, 2018). En su estudio “Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular “Barranquilla –Colombia. Su **objetivo** fue delimitar los factores de riesgo cardiovasculares relacionado con estilos de vida en los estudiantes de una escuela del distrito. Investigación que se validó con **Método** descriptivo transversal cuya población fue de 401 estudiantes, eligió una muestra de 196 estudiantes. Utilizó como instrumento una Encuesta Mundial de Salud del Escolar, evaluó alimentación, consumo de tabaco y alcohol, actividad física. Utilizó el programa Epi-info para procesar y analizar su información. En los **resultados**, los factores relacionados a conductas alimentarias en estudiantes, se evidenció consumo de bebidas azucaradas. Se determinó sedentarismo en los en los estudiantes; no consume alcohol, indicando el inicio de consumo desde los 14 a 15 años, la bebida favorita fue la cerveza; determinó el no consumo de tabaco. sedentarismo en los adolescentes; no consume alcohol, manifestando el inicio de consumo de 14 a 15 años, la cerveza la bebida favorita; se destaca el no consumo de tabaco. **Concluye** que algunas variables son factores protectores en los estudiantes, como no consumo de tabaco y alcohol, ingesta de verduras, frutas y disminución de alimentos grasos; estando acorde con políticas actuales de alimentación del país. Esta investigación contribuye a promover la salud desde temprana edad. (13)

En relación con el trabajo académico, el plan de intervención en escolares de Samegua permitirá prevenir el consumo de alcohol y tabaco, con la práctica de estilos de vida saludable.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

CHUQUITUCTO R., CABANILLAS K. (Trujillo, 2021). En su estudio “Estilos de vida en adolescentes” Institución educativa “Santa Magdalena” Ciudad de Dios-Trujillo. Perú. Se ha considerado el tipo de **investigación Aplicada**, descriptivo exploratorio, transversal, con

objetivo de identificar el estilo de vida promotor de salud en sus diferentes dimensiones, la población estuvo conformada por 107 adolescentes de 5° Secundaria, por cinco secciones (A, B, C, D Y E). Para la recolección de datos se aplicó una ficha y un instrumento (Perfil de estilo de vida de Nola Pender). Se elaboró virtualmente mediante la creación de un grupo de WhatsApp y llamadas telefónicas, debido a la pandemia COVID-19). Para el proceso de datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS STATISTICS Versión 25. Como **resultados** se presentarán en tablas de una y doble entrada, de forma numérica y porcentual. Asimismo, indicaron un porcentaje ligeramente mayor de adolescentes 50.5% presentó estilos de vida no saludable, por otro lado, también se identificó en cada una de las dimensiones de los estilos de vida un porcentaje mayor que corresponde a estilos de vida inadecuados, del mismo modo, no se encontró relación estadísticamente significativa entre la variable sexo y los estilos de vida de los adolescentes. Como su **conclusión**: la prueba estadística no demuestra significancia en el recuento de cada una de las dimensiones del estilo de vida según sexo. (14)

En relación al estudio de Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender, nos insta a Enfermería comunitaria participar en el entorno de escuelas saludables, cuyos estudiantes tengan oportunidades para su desarrollo personal y colectivo en mejorar su calidad de vida actual y a futuro prevenir enfermedades. Precisamente para nuestro apoyo en base teórico citaremos al Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

QUISPE COLCA RUTH GISELA. (Arequipa, 2021) Arequipa. El presente trabajo de investigación tiene como **objetivo**: determinar la correlación entre los “Estilos de vida saludable y el bienestar psicológico en los estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Educativas públicas del distrito de Orcopampa- Castilla. Arequipa.

Como su **metodología** cuantitativa y de tipo descriptivo-correlacional. Muestra conformada por 195 estudiantes, empleó instrumento de cuestionario de estilos de vida y la escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J). Como **resultados**: los estudiantes muestran estilos de vida moderadamente saludable, mientras en dimensión que la compone, presenta un nivel saludable en Autorrealización y Nutrición, nivel moderado en manejo de estrés, un nivel no saludable en la dimensión de ejercicio y en bienestar psicológico alcanzaron un nivel medio. Como su **conclusión**: según la correlación de Pearson empleada, nos da a conocer que la correlación existente entre los estilos de vida saludable y bienestar psicológico en los estudiantes es significativamente positiva, pues al mejorar estilos de vida saludable tendrán un mejor bienestar psicológico. (15)

En relación al estudio, en nuestro Centro de Salud Samegua contamos con los profesionales de Psicología que es parte integrante también en la Ley No 31317, cuya participación también es prioridad para el soporte psicológico en el presente año a los escolares, más aún después de salir del estado de emergencia de dos años, los escolares necesitan este apoyo emocional en el reinicio de clases presenciales. En las capacitaciones a docentes desde marzo del presente año, se enfatizó también trabajar en autoestima e invitar en horas de tutoría al profesional en mención.

CONTRERAS D., & MENDOZA J. (Comas, 2019).

El presente estudio de tesis titulado: “Nivel de Estilo de vida en los adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, 2019-II”; tuvo como **objetivo** determinar la manera en que se relaciona el nivel del estilo de vida en los adolescentes del 2do y 3er año de secundaria. La **metodología** empleada es descriptiva, no experimental, caracterizado por ser una investigación tipo puro se utilizó como herramienta de instrumento la encuesta de modelo Likert, que consiste en 12 preguntas de tipo

cerrada, divididas en tres partes para las dimensiones de nutrición, actividades físicas y relaciones interpersonales y ficha de validación de juicio de expertos. La muestra evaluada de 51 estudiantes de los cuales 28 fueron alumnos de tercero y 23 fueron alumnos del segundo año nivel secundario. La **conclusión** fue que el estilo de vida el 50.0% de la muestra han presentado problemas algunas veces con dicho estilo de vida, de estos el 29.5% son de tercero y el 20.5% son de segundo, en tanto que la tendencia de 43.2% se orienta a que estos han sucedido casi siempre, de los cuales el 25.0% son de segundo y el 18.2% de tercero. Palabras claves: Estilo de vida saludable, Adolescentes, Actividad física. (16)

En la situación de escolares de nivel secundario de 2do y 3er año de Samegua, presentan similar problema por lo mismo de la pandemia durante dos años que no permitió una alimentación saludable en la mayoría de las familias por muchos factores como falta de trabajo, productos escasos; mínima actividad física por el aislamiento y la falta de relaciones interpersonales presenciales con los compañeros nuevos en inicio de estos grados.

RANADOS, VALIA IVANA (Huancayo, 2018). En su estudio “Estilos de vida de los adolescentes de la Institución educativa La Victoria, el Tambo-Huancayo”. El presente trabajo tuvo como **objetivo:** determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institución educativa “La Victoria”, el Tambo-Huancayo. 2018. Con su **metodología:** de estudio descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversa. Población y muestra 78 adolescentes entre 15 y 19 años de edad. Técnica encuesta Instrumentos Cuestionario sobre Estilos de vida modificado, elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) compuesto por 32 preguntas. Como **resultados:** la mayoría (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el

67.9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable. el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable y el 6.4% tiene respuesta no saludable frente al consumo de sustancias toxicas; con el 96.2% tuvieron sueño y descanso poco saludable, el 83.3% tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, el 53.8% tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable y una minoría no saludable y el 71.8% tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales. **Conclusión:** Los estilos de vida de los adolescentes en la mayoría de sus dimensiones son poco saludables, por lo que es necesario fortalecerlos mediante actividades de promoción y prevención de la salud. (17)

Este estudio nos da exigencia de preparar también a los docentes para que la actividad física en las instituciones educativas sea variada como danzas, juegos, natación, maratones; esta variedad estimulara a los estudiantes practicar su actividad preferida. Con el Plan de Intervención de Enfermería se sensibilizará a los docentes de Samegua.

SANCHEZ, L. (Lima, 2018) Investigación “Estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución educativa Parroquial, Señor de Misericordia. Barrios Alto-Lima”. Con el **Objetivo** precisar Estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución educativa Parroquial, Seños de Misericordia. Barrios-Lima. **Metodología** es enfoque cuantitativo, método no experimental, con población de 130 estudiantes, muestra de 98 de 3° y 4° secundaria, uso del instrumento cuestionario dividido en cinco dimensiones. Llegando a los siguientes **resultados:** un poco más de mitad de estudiantes tiene estilos de vida saludable, predomina la dimensión descanso, relaciones

interpersonales, actividad física e higiene. En **conclusión:** más de mitad tienen estilos de vida saludable, pero, en dimensión nutrición los estudiantes tienen estilos de vida no saludable. (18)

En la realidad problemática de los estudiantes de Samegua presentan similar situación, por consumo de alimentos no saludables. Aunque no hay un trabajo de investigación en la localidad, el Plan de Intervención de Enfermería aportará con sensibilizar a la población estudiantil en consumo de alimentación saludable.

2.2 Base Teórica

2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender

Este Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola J. Pender, permite entender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables.

El Modelo de Promoción de la Salud ha sido empleada por los profesionales de Enfermería en los últimos años, con frecuencia en diferentes situaciones que van desde el calzado correcto de los guantes en las enfermeras especialmente en estos tiempos de pandemia para prevenir contagios hasta la percepción de la salud de los pacientes, no obstante en la importancia dirigido a la promoción de conductas saludables en las personas, lo que sin duda es una parte esencial del cuidado- enfermero tal como se evidencia en los trabajos publicados los cuáles conservan una preocupación hacia el cuidado, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad.(19)

A. Ámbito de Aplicación

A.1 Comunitario

Aplicación en las instituciones educativas con estudiantes adolescentes de Educación Básica Regular.

B. Meta paradigmas

B.1 Persona:

Como centro de la teorista. Cada persona está definida de una forma única por su propio patrón cognitivo- perceptual y sus factores variables, donde buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana. La persona puede cambiar sus estilos de vida negativa a estilos de vida favorable mediante la educación en promoción y prevención. (20)

B.2 Cuidado de enfermería:

La especialidad de la enfermería, ha tenido su apogeo durante el último decenio, responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales cuidados y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantenga su salud personal. Durante la pandemia la Enfermería es la primera línea de intervención en la persona, familia y comunidad con los estilos de vida saludable, para contrarrestar la enfermedad del covid-19. (20)

B.3 Entorno:

Exactamente no precisa esta meta paradigma, sin embargo, se representan las interacciones entre los factores cognitivo-preceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas promotoras de salud.

Las personas interactúan con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformado progresivamente en el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo. (20)

B.4 Salud:

Estado altamente positivo. La definición de salud tiene más importancia que cualquier otro enunciado general ya que identifica en el individuo factores cognitivos – perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedores de salud, cuando exista una pauta de acción. (20)

2.3 Bases Conceptuales

2.3.1 Estilos de vida

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el comportamiento, actitudes y desenvolvimiento de cada persona y en colectivo para satisfacer sus necesidades y encontrar su desarrollo personal. El estilo de vida de cada persona generalmente está determinado por factores socioculturales en donde desarrolla su vida, es decir se influencia en el entorno donde vive a diario. Por ejemplo, en los escolares que están en plena formación de actitudes, se dejan influenciar en forma positiva o negativa en el hogar, colegio, comunidad. (21)

2.3.2 Estilos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a estilos de vida saludable, como resultado de una serie de hábitos, prácticas, costumbres que inciden positivamente en nuestro bienestar mental, físico y social de una persona.

Los aspectos positivos prioritarios a trabajar en cada persona son: alimentación, actividad física, descanso y prevención de enfermedades no transmisibles (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, riesgo cardiovascular) y transmisibles (VIH/SIDA, tuberculosis, covid-19 y otros). (22)

La intervención de Enfermería es para desarrollar los temas arriba indicadas con docentes y estudiantes, esto contribuirá a poner énfasis en práctica de hábitos positivos que en futuro permitirá conservar la salud.

2.3.3 Dimensiones de estilos de vida saludable

A. Nutrición

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos; como proceso implica las funciones de digestión, absorción asimilación y excreción.

Es aquella alimentación balanceada orientada a equilibrar los requerimientos energéticos correspondientes para cada ciclo de vida en el que se encuentra la persona.

Alimentación saludable, es una alimentación prioritaria en forma natural y variada o consumo mínimo de alimentos procesados. El proceso de alimentación escolar debe cumplir estas características mínimas: accesible, adecuada, variada, suficiente e inocua o no

dañina. El Quiosco escolar saludable en las Instituciones educativas que expenden alimentos y bebidas saludables. (23)

B. Higiene

Conjunto de técnicas basadas en el conocimiento empírico para mantener un estado de salud corporal óptimo, mediante el aseo y la limpieza en general.

Implementación de lavado de manos en la población de escolares es primordial porque ellos son los más vulnerables a las enfermedades producto de agentes infecciosos generalmente como enfermedades respiratorias, digestivas y de otros sistemas. (24)

Las intervenciones educativas por Enfermería en las instituciones educativas del distrito de Samegua, referente al lavado de manos durante este año serán en cumplimiento a la directiva del MINEDU, indica que cada institución educativa cuenta con presupuesto para implementar kit de lavado de manos.

C. Actividad física

Según Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como cualquier movimiento corporal ocasionado por los músculos esqueléticos y que exige un gasto de energía. Según norma, mínimo 30 minutos diario. La actividad física beneficia a la salud como prevenir daños no transmisibles, tales como diabetes, hipertensión, obesidad, a esto se suma efectos importantes en la salud mental, sueño placentero, evitar caídas, fracturas y otros. En etapa escolar esta actividad es muy importante porque ayuda a liberar stress acumulado en tiempos de pandemia y mantener su salud mental para un cuerpo sano (25)

2.3.4 Relación entre estilos de vida saludable y salud

Mantener un estado de vida saludable, permite conservar, mejorar la calidad de vida de las personas. Numerosos problemas de salud están estimulados por factores de riesgo transformables o cuando cambiamos estilos de vida no saludable hacia lo saludable. Cuando actuamos correctamente en cuidado de nuestras vidas tenemos el equilibrio entre los componentes bienestar mental, físico y social. Con la posibilidad de crecer y desarrollar a través del acceso a una correcta alimentación, educación, trabajo, recreación y cultura. (26)

Con la intervención de estilos de vida saludable en los escolares del distrito buscamos mantener para el desarrollo positivo de cada estudiante. Apoyar con educación en promoción de la salud, enfoque muy importante durante esta pandemia covid-19 para todas las edades.

2.3.5 Factores sobre estilos de vida

A. Edad

Es el tiempo cronológico de una persona transcurrido desde el nacimiento hasta la fecha.

Los estilos de vida son distintos en cada etapa del desarrollo del individuo. Específicamente la adolescencia es una etapa de cambio biológico, social y mental, una crisis personal en el desarrollo del ser humano que va desde los 12 a los 17 años. Durante este ciclo de vida, el adolescente se caracteriza por actitudes impulsivas, poco reflexivas, rebeldía e imprudencias, dadas por su poca experiencia y la búsqueda de una identidad. Durante la pandemia los adolescentes fueron afectados aún más en aspecto de salud mental, por lo mismo que es una etapa difícil. (27)

B. Sexo

Se refiere a las características biológicas que define a los seres humanos como hombre y mujer.

Las adolescentes embarazadas presentan dificultades para permanecer o continuar en las escuelas, lo cual es un efecto negativo en su formación, desarrollo de habilidades y competencias psicosociales, esto en posible acceso a oportunidades educativas y futuro trabajo, creando inconvenientes en su autonomía y seguridad económica.

La población adolescente durante la pandemia ha enfrentado un aumento de violencia de género, brechas de acceso a salud, principalmente el sexo femenino. (28)

2.3.6 Problemas relacionados a los estilos de vida

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2020 destaca que el 39.9% de peruanos de 15 a más años presentan una comorbilidad. En 2021 el 41.4% de los peruanos con 15 a más años tiene una comorbilidad: obesidad, hipertensión o diabetes.

A. Sobrepeso y Obesidad

Se define como acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. El aumento en estos últimos años es en los países de bajo y mediano ingreso económico, esto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles por el descuido en el autocuidado de cada peruano.

Perú se encuentra en tercer lugar con sobrepeso y obesidad en Latinoamérica.

Durante 2020 el 24.6% de peruanos de 15 a más presentan obesidad, comparado al año 2017, se incrementó 3.6%.

Periodo 2021, el 36.9% de peruanos de 15 a más años tiene sobrepeso, mayor en los varones.

El 25.8% de 15 a más años presentan obesidad y es mayor en las mujeres. (29)

B. Hipertensión arterial

Es una enfermedad crónica en que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule en todo el cuerpo.

El 21.7% de 15 a más años, evidencian hipertensión arterial, de los cuales el 68.0% recibieron tratamiento para controlar la enfermedad no transmisible durante 2020. El sexo masculino tiene mayor porcentaje.

En 2021, el 22.1% de personas de 15 a más años presentaron prevalencia de hipertensión arterial, 25.3 % en varones y 19.2% en damas. Por la pandemia la población no acudió a los establecimientos de salud ni recibieron atención normal como en 2019, por lo tanto, el porcentaje debe ser mayor que 2020, los casos de hipertensión.

Durante el año 2021, en Moquegua un 13.9% de hipertensión en el grupo de 15 a más años. En vecino Tacna un 14.7% y en Arequipa el 18.0%. (29)

C. Diabetes

Definida como enfermedad crónica e irreversible del metabolismo, produciéndose niveles altos de azúcar o glucosa en la sangre, orina. Consecuencia de una secreción disminuida de la hormona insulina o deficiencia en su acción de controlar niveles normales de hormona insulina en el organismo.

Según OPS la diabetes es la 4° causa de muerte en las Américas.

Prevención:

- Peso corporal saludable
- Actividad física, al menos 30 minutos
- Ingesta de una dieta saludable, sin exceso de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar consumo de tabaco.

Durante 2020, un 4.5% de 15 a más años presentan diabetes mellitus, en mayor porcentaje en las mujeres.

En 2021 el 4.9% de personas con 15 a más años presentan diabetes, mayormente en mujeres y región costa. (29)

D. Riesgo cardiovascular

En el año 2020, el 41.1% de los peruanos de 15 a más años presentan riesgo cardiovascular muy alto. Mayor porcentaje en zona urbana y en mujeres

. En 2020 11.0% de peruanos de 15 a más años consumieron por lo menos 5 fracciones de verduras y/o frutas.

Año 2021 el 10.5% de peruanos consumieron 2 porciones de frutas y/o verduras. Durante la pandemia el acceso a los mercados fue limitado, por el estado de emergencia, indicado la cuarentena. (29)

2.3.7 Intervención de Enfermería en Instituciones Educativas

A) La intervención de Enfermería en Instituciones Educativas es promoción de salud, prevención de daños no transmisibles y transmisibles, protección y conservar la salud de los escolares, como parte de Escuelas saludables. Interviene en comunidad escolar para lograr que los estudiantes adopten conductas que fomenten el autocuidado, que es la capacidad de cuidar su propia vida con estilos de vida saludable. (30)

Participación de profesional de Enfermería en los colegios a nivel nacional está justificado con la Ley No 31317, publicado de aprobación en periódico oficial El Peruano, 21 de julio 2021. Señala como función de la Enfermera: orientar y prestar los servicios en el área de su competencia relacionado con la prevención y promoción de salud para los estudiantes y otros integrantes en las instituciones educativas.

B) Intervención en escolares adolescentes

La Organización Mundial de la salud, define a la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo entre los 10 a 19 años. (31)

Mientras que el Ministerio de Salud en Perú, adolescencia abarca desde 12 a 17 años de edad. (32)

Los 3 momentos de transcurso de adolescencia:

- Adolescencia temprana: va desde 10 a 13 años, presencia de hormonas sexuales y se producen cambios físicos, periodo donde se acercan más al amigo y se alejan de los padres.
- Adolescencia media: desde 14 a 16 años, aquí se da cambios psicológicos y forman su identidad, aumenta la necesidad de tener amigos y desean ser independientes de los padres. Hay mayor posibilidad de caer en situaciones de riesgo.
- Adolescencia tardía: desde 17 y puede extenderse hasta 21 años, va culminando maduración físico y sexual, alcanza cierta maduración psicológica. (33)

Razón por el cual en las instituciones educativas del distrito de Samegua se apoyará a los escolares adolescentes con desarrollo de temas de estilos de vida saludable para que adopten actitudes positivas para su vida saludable en el futuro.

También los docentes recibieron capacitaciones en temas de estilos de vida saludable para prevención de daños no transmisibles, nivel primario y secundario, iniciando este periodo escolar presencial 2022. En las capacitaciones a docentes participó el equipo multidisciplinario del Centro de Salud Samegua, conformado por Médico, Enfermera, Odontólogo, Psicólogo, Nutricionista.

CAPÍTULO III

PLAN DE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA ESCOLARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS, SAMEGUA – MOQUEGUA, 2022

3.1 JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a estilos de vida saludable, como resultado de una serie de hábitos, prácticas, costumbres que inciden positivamente en nuestro estado mental, físico y social de una persona.

Los aspectos positivos prioritarios a reforzar en la formación de actitudes de los escolares de 10 a 17 años de edad, tanto en nivel primario y secundario son los temas: alimentación saludable, actividad física, descanso y prevención de enfermedades como las no transmisibles entre ellos el sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes y riesgo cardiovascular y las enfermedades transmisibles como VIH/SIDA, tuberculosis, covid-19, otros.

Las dimensiones de estilos de vida saludable prioritarios:

Nutrición: que es proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos que pasan por funciones de digestión, absorción, asimilación y excreción.

Alimentación: escolar saludable es cuando cumple estas características: natural, accesible adecuada, variada, suficiente e inocua. (23)

Higiene: es conjunto de técnicas basadas en el conocimiento empírico para mantener un estado de salud corporal óptima, mediante el aseo y la limpieza en general. (24)

Actividad física: según Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como cualquier movimiento corporal ocasionado por los músculos esqueléticos y que exige un gasto de energía. En Perú la práctica de actividad física efectiva es mínimo 30 minutos diario. (25)

Relación entre estilos de vida saludable y salud: mantener un estado de vida saludable, permite conservar y mejorar calidad de vida de las personas. Numerosos problemas de salud están estimulados por factores de riesgo transformables mediante la educación en promoción de salud.

Cuando actuamos correctamente en cuidado de nuestras vidas se mantiene el equilibrio entre bienestar físico, mental y social. Con posibilidad de crecer y desarrollarse a través del acceso a una alimentación saludable, educación, trabajo, recreación y cultura. (30)

MINSA aprobó la Ley N°31317, que incorpora al profesional de Enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica. En vista que después de la pandemia covid-19, aumentaron las enfermedades no transmisibles en escolares adolescentes por falta de práctica de hábitos saludables.

Según las estadísticas de Moquegua y distrito de Samegua los problemas de daños no transmisibles en edad escolar van en aumento cada año y; estas morbilidades están ubicadas dentro de los 5 primeros lugares. Frente a esta situación y después de haber vivido dos años bajo estado de emergencia por la pandemia covid-19; se retoma con el soporte educativo en escolares de Samegua del nivel primario y secundario mediante la ejecución del “Plan de Intervención de Enfermería en estilos de vida saludable para escolares de Instituciones Educativas del distrito de Samegua, 2022.” Teniendo conocimiento que los escolares están en pleno desarrollo, el soporte con temas educativos de alimentación saludable, actividad física saludable, higiene, descanso adecuado y prevención de enfermedades no transmisibles aportará en su formación de actitudes saludables o autocuidado, lo cual permitirá prevenir incidencia de enfermedades no transmisibles.

Esta estrategia para la atención de los adolescentes, las intervenciones en instituciones educativas son para desarrollar acciones conjuntas entre salud y educación en beneficio de la población adolescente. La continuidad de esta estrategia contribuirá en la Salud pública del distrito de Samegua, Moquegua y Perú.

3.2 OBJETIVOS

3.1.1 Objetivos generales

Contribuir a mejorar los estilos de vida saludable en los escolares de instituciones educativas del distrito de Samegua-Moquegua, 2022.

3.1.2 Objetivos específicos

- Coordinar con los directores de las Instituciones Educativas para ejecución del Plan de Intervención de Enfermería.
- Socializar y Capacitar a los docentes de las Instituciones educativas referente a las acciones de prevención de enfermedades no transmisibles.
- Establecer acciones para promoción de lavado de manos social.
- Fomentar la importancia de alimentación saludable en los estudiantes de las Instituciones educativas.
- Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de actividad física.
- Sensibilizar al estudiantado referente a la prevención de enfermedades no transmisibles y transmisibles.

3.3 METAS

Al culminar el plan de intervención se alcanzará el 100% de docentes concientizados en práctica de estilos de vida saludable y 90% de estudiantes entre las edades de 10 a 17 años de edad sensibilizados para mejorar los estilos de vida saludable, del nivel primario las siguientes Instituciones Educativas: Vitaliano Becerra Herrera, Santa Fortunata, María Montessori y La Unión; nivel secundario: Juan Scarsi Valdivia y Santa Fortunata, del ámbito distrital de Samegua-Moquegua. 2022.

3.4 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INDICADOR	META	CRONOGRAMA	RESPONSABLE
<p>Coordinación con los directores de instituciones educativas del distrito de Samegua, para ejecutar el plan de Intervención de Enfermería sobre estilos de vida saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboración informe de coordinación de fechas de capacitación a docentes, con directores de Instituciones Educativas de Samegua-2022. 	Informe de coordinación.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ Informes elaborados}}{\text{N}^\circ \text{ Informes programados}} \times 100$	100%	Febrero a marzo del 2022.	Personal de Promoción de la salud del Centro de Salud Samegua.
<p>Capacitación presencial a los docentes de instituciones educativas, sobre temas de daños no transmisibles, al inicio de año escolar presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboración informe de capacitaciones ejecutadas para los docentes de Samegua. 	Informe de capacitaciones.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ Capacitación realizada}}{\text{N}^\circ \text{ Capacitación programada}} \times 100$	100%	Marzo a junio del 2022.	Licenciada de Enfermería y Equipo multidisciplinario del Centro de Salud Samegua.
Sensibilizar a la población sobre la práctica de estilos de vida saludable.	Sesiones educativas.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ sesiones realizadas}}{\text{N}^\circ \text{ Sesiones programadas}} \times 100$		Agosto a diciembre del 2022.	Licenciada de Enfermería del Centro de Salud

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concientización a los docentes de Samegua. ➤ Sensibilización a los estudiantes de Samegua. 			100%		Samegua.
<p>Establecer acciones para promoción de lavado de manos social en los docentes y estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilización la importancia del lavado de manos para no contagiarse de enfermedades a los docentes y estudiantes de Samegua. 	<p>Sesiones educativas.</p> <p>Sesiones demostrativas</p>	<p><u>N° sesiones realizadas</u> x 100</p> <p>N° sesiones programadas</p>	90%	Agosto a diciembre del 2022.	Licenciada en Enfermería del Centro de Salud Samegua.
<p>Fomentar la importancia de alimentación saludable en los estudiantes de las Instituciones Educativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar sobre clasificación de los alimentos saludables. ➤ Beneficios de consumir los alimentos saludables en edad escolar. 	<p>Sesiones educativas.</p> <p>Sesiones demostrativas.</p>	<p><u>N° sesiones realizadas</u> x 100</p> <p>N° sesiones programadas</p>	90%	Agosto a diciembre del 2022.	Licenciada en Enfermería del Centro de Salud Samegua.

<p>Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beneficios de realizar actividad física, realizadas con amigos, familia. 	<p>Sesiones educativas.</p>	<p><u>N° sesiones realizadas</u> x 100 N° sesiones programadas</p>	<p>90%</p>	<p>Agosto a diciembre del 2022.</p>	<p>Licenciada en Enfermería del Centro de Salud Samegua.</p>
<p>Sensibilizar a los estudiantes referentes a la prevención de daños no transmisibles y transmisibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sesiones educativas en temas de prevención de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial. 	<p>Sesiones educativas</p>	<p><u>N° sesiones realizadas</u> x 100 N° sesiones programadas</p>	<p>90%</p>	<p>Agosto a diciembre del 2022.</p>	<p>Licenciada en Enfermería del Centro de Salud Samegua.</p>

3.5 RECURSOS:

3.5.1 MATERIALES

A) Equipos

- Equipo de Cómputo
- Equipo multimedia
- Cámara fotográfica

B) Insumos

- Jabón líquido
- Papel toalla

C) Material de escritorio

- Hojas bond A4 (2 millares)
- Cartulinas de colores variados 50 pliegos
- Impresiones a colores 100 hojas
- Plumones de pizarra acrílica azul, roja, verde, negra, 3 unidades de cada color.
- Lapiceros color azul y rojo
- Grapas 02 cajas
- Globos medianos 4 bolsas de colores variados
- Tijeras de papel (4 unidades)
- Goma (02 frascos grandes)
- Alfileres 3 cajas
- Chinchas 3 cajas
- 02 regla de 20 cm
- Material de difusión: afiches, dípticos

3.5.2 HUMANOS

- Directores de Instituciones educativas del distrito de Samegua.
- Docentes de las Instituciones Educativas de Samegua.
- Estudiantes adolescentes de 10 a 17 años de Samegua.

- Personal administrativo de Instituciones educativas de Samegua.
- Personal Técnico en Enfermería del servicio de Promoción de salud-Centro de Salud Samegua.
- Licenciada en Enfermería del Centro de Salud Samegua

3.6 EJECUCIÓN

La ejecución de las actividades del Plan de intervención de Enfermería en estilos de vida saludable para escolares de Instituciones Educativas del distrito de Samegua, 2022; se ha venido realizando desde el mes de marzo y se culminara en diciembre, previas coordinaciones con los directores y docentes de aulas.

De marzo a junio se culminó las capacitaciones con equipo multidisciplinario del Centro de Salud Samegua, dirigido a los docentes y personal administrativo de las 06 Instituciones Educativas, con temas de prevención de enfermedades no transmisibles, alimentación saludable, importancia de actividad física, higiene, autoestima; los cuales son prioridades para iniciar el año escolar presencial, después de dos años del estado de emergencia por la pandemia del covid-19. Concientizados los docentes impartirán educación para cuidar los estilos de vida saludables en todos los estudiantes.

Desde agosto a diciembre del presente año, continuamos ejecutando temas educativos de promoción y prevención específicos para los escolares de los 06 Instituciones Educativas del distrito de Samegua, en estilos de vida saludable: alimentación saludable, higiene, actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad, diabetes, riesgo cardiovascular.

El monitoreo del Plan de actividades será para lograr las metas planteada de 100% docentes capacitados y 90% de estudiantes que reciban sesiones educativas y demostrativas en dimensiones de estilos de vida saludable y con ello estaremos aportando para conservar la calidad de vida y en futuro no presenten enfermedades que se pueden prevenir al practicar hábitos saludables o autocuidado.

3.7 EVALUACIÓN

ACTIVIDADES	LOGROS (%)
Coordinación con los directores de instituciones educativas del distrito de Samegua, para ejecutar el plan de Intervención de Enfermería sobre estilos de vida saludables: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar informe de coordinación de fechas de capacitación a docentes, con directores de Instituciones Educativas de Samegua-2022 	100%
Capacitación presencial a los docentes de instituciones educativas, sobre temas de daños no transmisibles, al inicio de año escolar presencial: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar informe de capacitaciones ejecutadas para los docentes de Samegua. 	100%
Brindar información a la población sobre la práctica de estilos de vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar a los docentes de Samegua. ➤ Sensibilizar a los estudiantes de Samegua. 	50%
Establecer acciones para promoción de lavado de manos social en los docentes y estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar la importancia del lavado de manos para no contagiarse de enfermedades a los docentes. ➤ Sensibilizar importancia de lavado de manos a estudiantes de Samegua. 	50%
Fomentar la importancia de alimentación saludable en los estudiantes de las Instituciones Educativas. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar sobre clasificación de los alimentos. Beneficios de los alimentos saludables. 	50%
Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de actividad física. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beneficios de realizar actividad física, realizadas con amigos, familia. 	33%
Sensibilizar a los estudiantes referentes a la prevención de daños no transmisibles y transmisibles. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sesiones educativas en temas de prevención de sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial. 	50%

CONCLUSIONES

1. El Plan de Intervención de Enfermería en la Promoción de Estilos de Vida Saludables para Escolares, se logró implementar en marco de la Ley N° 31317-2021, con la finalidad de prevenir enfermedades y promoción de enfermedades en la educación Básica Regular.
2. En tiempo de pandemia covid-19, Enfermería de Salud Comunitaria fue el soporte para las familias en contención y ahora continuamos en comunidad educativa con nuestros escolares para evitar aumento en prevalencia e incidencia de enfermedades no transmisibles.
3. La Intervención de Enfermería en las dimensiones de estilos de vida saludable como alimentación balanceada, actividad física y lavado de manos, son las principales acciones para prevenir daños no transmisibles en los escolares.
4. Las dinámicas educativas generan interés y motivación en los escolares en la práctica de estilos de vida saludable.
5. La Intervención oportuna de Enfermería en estilos de vida saludable nos permite el crecimiento y desarrollo adecuado en los escolares, quienes son el futuro de nuestro querido Perú.

RECOMENDACIONES

1. Continuar el trabajo de Enfermería con los docentes, escolares e integrar a los padres de familia en la educación continua referente a los temas de estilos de vida saludable; puesto que el autocuidado comienza desde el hogar, esto en coordinación de Enfermería del Centro de Salud Samegua, Directores de Instituciones educativas y con los padres de familia de los escolares del distrito de Samegua.
2. Fortalecer a los docentes cada año con temas de promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles, liderado por responsable del servicio de Promoción de la Salud del Centro de Salud Samegua.
3. Fortalecer la labor preventiva promocional en todo el personal de Enfermería en temas de estilos de vida saludable, principalmente en alimentación saludable, lavado de manos y actividad física; realizará el comité de capacitaciones del Centro de Salud y Red Moquegua.
4. Coordinar con los directores de Instituciones Educativas en inicio de años escolares para dar continuidad y contribuir en la cultura de autocuidado de los escolares, lo realizará el responsable del servicio de Promoción de la Salud del Centro de Salud Samegua.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Internet 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>
2. Informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS). 2022.
3. Informe de Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2018
4. Informe IPSUSS y Universidad San Sebastián, marzo 2021. Disponible en: <https://www.ipsuss.cl/ipsuss/investigacion/niveles-de-obesidad-en-escolares-aumentan-durante-la-pandemia/2021-03-25/170137.html>
5. UNICEF: Sobrepeso y obesidad en escolares. Nota de Prensa 4 de marzo 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/bolivia/comunicados-prensa/en-bolivia-el-35-de-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-en-edad-escolar-sufren-obesidad-y>
6. Comex Perú / Publicado en Julio 17, 2020 / [Semanario 1034](#) – Actualidad <https://www.comexperu.org.pe/articulo/como-va-la-alimentacion-saludable>
7. Análisis de Situación de Salud (ASIS) Arequipa, 20218.
8. Análisis de Situación de Salud (ASIS) Moquegua, 2018.
9. VIDARTE CLAROS J. & VELEZ ALVAREZ C. (2022) “Factores asociados a los estilos de vida de escolares de la ciudad d Manizales”. Colombia. Revista IEA, 19 (38), Reia 3808. pp. 1-10. <https://doi.org/10.24050/reia.v19i38.1530>. Páginas 1-3. 2022. f
10. LEMA, V. “Comparación del estado nutricional y estilo de vida en escolares de las unidades educativas, públicas y privadas de Azogues, período septiembre 2019 - febrero 2020”. Ecuador. [Repositorio Universidad de Cuenca] <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/10565>
11. MARTIL, D., CALDERON, S., CARMONA, A., & BRITO, P. Investigación “Efectividad de una intervención Enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, actividad física y de sueño-descanso”. ENE Vol. 13N_2, Revista de Enfermería, España. 2019. [visitado el 1 de agosto del 2022]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v13n2/1988-348X-ene-13-02-e1322.pdf>

12. FONSECA H., ÁLVAREZ C. & HERRERA E. “Sistematización de la creación del modelo escuelas en movimiento .Intervención en salud escolar”. Revista MHSalud ISSN: 1659-097X revistamhsalud@una.cr Universidad Nacional de Costa Rica, 2019. (38), Reia 3808. pp. 1-10. <https://doi.org/10.24050/reia.v19i38.1530>. Páginas 1-3. 2022.
13. MORALES R., LASTRE G., & PARDO A. En su estudio “Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular “Barranquilla – Colombia. Repositorio de la Universidad Simón Bolívar, Barranquilla-Colombia. 2018, Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2236>
14. CHUQUITUCTO R., & CABANILLAS K. En su estudio “Estilos de vida en adolescentes” Trujillo-Perú. Página 07. 2021. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17543/1966.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. QUISPE COLCA RUTH GISELA. Tesis “Estilos de Vida Saludable y el Bienestar Psicológico en los estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Educativas públicas del distrito de Orcopampa – Castilla.” 2021. UNAC.
16. Disponible: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13739/PSqucorg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. CONTRERAS D., & MENDOZA J. Tesis: “Nivel de Estilo de vida en los adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo 8170; del distrito de Comas, 2019-II” Universidad Autónoma de Ica. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3069959>
18. ARENALES GRANADOS, VALIA IVANA. Tesis “Estilos de vida de los adolescentes de la Institución educativa La Victoria, el Tambo-Huancayo”. 2018. [Universidad nacional de Huancavelica] Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2663>
19. SANCHEZ, L. Investigación “Estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución educativa Parroquial, Seños de Misericordia. Barrios Alto-Lima”. 2018. Universidad Ricardo Palma. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3692>

20. ARISTIZÁBAL, G., BLANCO, D., SÁNCHEZ, A., & HOSTIGUÍN, R. Modelo de Promoción de salud de Nola Pender. SciELO Enfermería. Univ. Vol.8 no.4 Ciudad de México oct/dic. 2011. [Consulta 3 de agosto 2022]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003#:~:text=El%20Modelo%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20propuesto%20por%20Nola,la%20generaci%C3%B3n%20de%20conductas%20saludables
21. El Cuidado: Nola Pender, visitado en 3 de agosto del 2022]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
22. BLOG DE NOTICIAS Y MAGAZINE DEL SIGLO XXI 23 de mayo 2019 [visitado el 5 de agosto 2022] Disponible en: <https://escritovistoyoido.blogspot.com/2019/05/los-estilos-de-vida-en-el-ser-humano.html>
23. EN BUSCA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. Ser Saludables, marzo 2020 [visitado el 5 de agosto 2022]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
24. MINSA: Ley de Promoción y alimentación saludable N°30021-D.S.N°017-2017-SA.
25. MINEDU- RM 048-2022[citado el 1 de agosto 2022]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2790876/RM%20048-2022-MINEDU.pdf.pdf>
26. EN BUSCA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, Ser Saludables, marzo 2020 [visitado el 5 de agosto 2022]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
27. MINSA: Aprendo en casa educación secundaria [visitado el 5 de agosto 2022]. Disponible en:
28. UNICEF Salud mental de las y los adolescentes ante el covid-19 [citado el 5 de agosto del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>
29. UNFPA PERÚ Impacto del embarazo adolescente al futuro del Perú. Abril 2021 [citado el 5 de agosto del 2022]. Disponible en:

30. <https://peru.unfpa.org/es/news/el-impacto-del-embarazo-adolescente-al-futuro-del-per%C3%BA>
31. INEI-Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2021 [citado el 2 de agosto 2022]. Disponible en:
32. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839/libro.pdf
33. GONZALES, M. & LOO, D. UNAC “Eficacia de sesiones educativas mi cuerpo mi mundo en el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en adolescentes I.E.P. Thomas Jefferson, Callao”. 2018.
34. UNICEF ¿Qué es la adolescencia?[visitado el 6 de agosto 2022]. Disponible en:
35. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
36. **MINSA:** Norma Técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
37. UNICEF Ficha 1 Características de la adolescencia [visitado el 6 de agosto 2022].Disponible: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD (ASIS) GERESA MOQUEGUA 2018

ANÁLISIS DE LA MORBILIDAD

Morbilidad Total 2018											
Enfermedades 2018	<1a	0-11a	12-17a	18-29a	30-59a	60+a	MEF	Total	%	% Acum	Caso 10 ³
Inf Agud Via Resp Sup	3414	19128	2635	4576	9197	5141	9121	40683	18.71	18.71	218.81
Enf Cav Bucal Gland Saliv Maxilar	82	5629	2270	4980	6713	2724	8780	22317	10.26	28.97	120.03
Obesidad Trast Hiperalimentacion	194	2438	1222	2418	5215	1894	5655	13188	6.06	35.03	70.93
Enf Esóf Estóm Duodeno	25	215	336	1242	3222	2797	2657	7814	3.59	38.62	42.03
Ot Deficiencia Nutricional	451	3303	1063	1342	1286	665	2574	7659	3.52	42.15	41.19
Enf Infecc Intestinales	747	3233	279	691	1482	1187	1234	6876	3.16	45.31	36.98
Dorsopatias	4	64	143	763	3184	2659	1816	6817	3.13	48.44	36.66
Artropatias	12	162	56	224	1545	4208	697	6196	2.85	51.29	33.32
Alterac Visión y Ceguera	2	1602	357	325	832	1831	881	4947	2.27	53.57	26.61
Ot Trast Matern relac con Embarazo	0	0	248	3196	1436	0	4878	4881	2.24	55.81	26.25
Ot Enf Sist Urinario	30	371	92	751	1804	1190	1858	4208	1.93	57.74	22.63
Sint y Sign Generales	488	2040	218	417	756	630	759	4061	1.87	59.61	21.84
Transt Conjuntiva	153	804	96	285	1020	1446	635	3652	1.68	61.29	19.64
Trast Metabólicos	27	148	40	247	1758	1315	863	3508	1.61	62.90	18.87
Dermatitis y exzema	583	1636	156	394	710	608	713	3506	1.61	64.52	18.86
Enf Crón Via Resp Inferior	289	1048	117	318	937	1013	686	3433	1.58	66.09	18.46
Enf Inflam Org Pelv Fem	0	96	51	1054	1804	139	2662	3144	1.45	67.54	16.91
Anemias Nutricionales	693	2108	173	254	285	296	528	3118	1.43	68.97	16.77
Trast Tejidos Blandos	17	85	89	357	1584	951	810	3070	1.41	70.39	16.51
Trast Episódicos Paroxisticos	6	125	144	473	1384	924	1188	3061	1.40	71.79	16.41
Sintomas Signos Invol Sist Digest A	197	713	219	460	892	659	965	2944	1.35	73.14	15.83
Trast Neurol Relac Estrés y Trast So	0	47	294	747	1280	327	1354	2695	1.24	74.38	14.49
Micosis	129	694	122	445	787	289	932	2337	1.07	75.46	12.57
Trast Humor (Afectivos)	0	99	227	531	980	355	1178	2193	1.01	76.46	11.79
Sint Sign Invol Conoc, Percep, Est E	4	767	305	206	419	227	676	1924	0.88	77.35	10.35
Trauma Cabeza	38	580	92	270	543	334	321	1820	0.84	78.19	9.79
Ot Inf Agud Via Resp Inferior	270	1241	106	77	210	178	208	1812	0.83	79.02	9.75
Ot Efect No espec Causa Externa	14	743	256	178	415	174	616	1766	0.81	79.83	9.50
Ot Enf de los Intestinos	179	483	92	240	368	524	407	1707	0.78	80.62	9.18
Inf C/Modo Transm Predom Sexual	4	10	38	693	880	51	1353	1673	0.77	81.39	9.00
Trast No Inflam Org Genit Femenino	1	9	69	437	911	168	1195	1594	0.73	82.12	8.57
Trauma Rodilla y Pierna	3	145	134	253	584	465	349	1581	0.73	82.85	8.50
Desnutricion	44	451	230	79	51	672	225	1483	0.68	83.53	7.98
Demas Enf	1542	7414	2077	6286	11545	8464	10688	35826	16.47	100.00	192.68
Total	9642	57631	14046	35209	66019	44505	69462	217484	100.00		1169.70

FUENTE:

Morbilidad registrada es producto de registro de consulta externa de los servicios de los diferentes establecimientos de salud de Moquegua, 2018.

ANEXO 2

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD (ASIS) C.S. SAMEGUA, 2018.

MORBILIDAD EN ADOLESCENTES

DIAGNOSTICO CIE 10		ATENCIONES	
		N	%
1	Infección Aguda Vía Respiratorias Superiores	142	31,56
2	Enfermedades Cavidad Bucal Glándulas Salivo-Maxilar	135	30,00
3	Alteraciones de la visión y ceguera	39	8,67
4	Enfermedad Esófago, Estómago, Duodeno	31	6,89
5	Obesidad Trastorno Hiperalimentación	22	4,89
6	Trastorno mental y compulsivo debido a sustancias psicoactivas	20	4,44
7	Enfermedades Infeccioso Intestinales	19	4,22
8	Síntomas y Signos Involutivo Sistema Digestivo Abdomen	18	4,00
9	Otros trastornos maternos relacionados al embarazo	14	3,11
10	Síntomas y Signos generales	10	2,22
Total		450	100,00

Morbilidad en consulta externa, según diagnóstico CIE 10, etapa de vida Adolescente, distrito de Samegua, 2018.

ANEXO 3

CAPACITACIÓN PRESENCIAL A DOCENTES EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN TEMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, CENTRO DE SALUD SAMEGUA, 2022.



Foto 1: Capacitando a docentes nivel primario, Samegua 2022.



Foto 2:
Capacitando a docentes en Alimentación Saludable, Samegua, periodo 2022.

Docentes capacitados Nivel Secundario.

LISTA DE DOCENTES CAPACITADOS EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y EN PREVENCIÓN DE DAÑOS NO TRANSMISIBLES, 2022.

CAPACITACION A DOCENTES

TEMA: Nutrición Adecuada en Tiempos de Pandemia, Adicciones, DNT, Obesidad, SD, Salud Perp COVID 19.

LUGAR: I.E. SANTA FORTUNATA SECUNDARIA

FECHA: 14-03-2022

ASISTENCIA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
1	Ghina Magdalena Cruz Tito	42267890	
2	Angelica Maria Mamani Quispe	72489439	
3	Regina E. Durand Canaya	04425466	
4	Deysi Mamani Miranda	41969390	
5	Marcelino Tito Valeriano	04415842	
6	Jose Antonio Cuacani Chirinos	42843744	
7	Cecilia Julia Chamorro Mamani	40324442	
8	Teresa Sayritupac Zapata	40083558	
9	Franco Vilca Ramos	04745438	
10	Las Cahuaya Inofuente	44692399	
11	Fabiana Arauzo Corveto	04432821	
12	Mariavictoria Irene Parola Mejo	46094398	
13	Emilia Blanca Cicerena Pinto	00795387	
14	Walter Rojas Yupanqui	01327033	
15	Lucho Adolfo Mamani Luis	04432811	
16	Paula Pastore Gomez Diaz	04408672	
17	Leopoldo Vera Maguier	04417641	

CAPACITACION A DOCENTES

TEMA: Nutrición adecuada en tiempo de pandemia y lavado de manos. Adicciones y comportamientos y desarrollo de la autoestima en los Adolescentes. Daños no transmisibles. Obesidad, Diabetes, Hipertension Arterial Salud Ocular, Salud Oral, Salud Respiratoria y Covid 19.

LUGAR: Institucion Educativa Juan Scarce

FECHA: 16 DE ABRIL DEL 2022

ASISTENCIA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
1	Carmen Mercedes León	04400362	
2	Jorge Rosas Morán	04414410	
3	Gina Elizabeth Mercedes Morales	04413300	
4	Roj Mercedes VENTURA	04407570	
5	Eduardo Enrique Quintan	28550020	
6	Jorge Luis Anita Manas	45133703	
7	Julia Cruz Naca	04417140	
8	Mariano Nro. Vinny Diaz	72436070	
9	Denny Vitapank Laredo	04434453	
10	Cesa- Calisaya Vera	04412005	
11	Lidia Yoceli Huera Flores	04426109	
12	José Alfredo Calla Oriedo	04434375	

ANEXO 4

CAPACITANDO A ESCOLARES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE,
2022.



Escolares recibiendo capacitación en estilos de vida saludable, nivel primario
La Unión y María Montessori de Samegua, periodo 2022.

CAPACITANDO A ESCOLARES SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
2022.



Escolares de primaria Vitaliano Herrera Becerra, recibe capacitación presencial en estilos de vida saludable, periodo 2022.

SESIONES DEMOSTRATIVAS PARA ESCOLARES DE SAMEGUA, 2022.



Sesiones demostrativas: lavado de manos y alimentación saludable para escolares nivel primaria de Samegua, 2022.

SESIONES DEMOSTRATIVAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA
ESCOLARES, 2022.



Sesiones demostrativas de alimentación saludable, con
refuerzo de afiches educativos en mismo tema, 2022.