

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



**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESIÓN ARTERIAL EN EL
ADULTO MAYOR EN EL PUESTO DE SALUD ANGAMOS –
VENTANILLA, 2023”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN SALUD PÚBLICA Y
COMUNITARIA**

**AUTORAS:
ROSANA CELIS VÁSQUEZ
MELETINA FUERTES SALAZAR
KAREN BRICELIA MOSQUERA DE LA CRUZ**

**ASESORA:
DRA. HAYDEÉ BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ**

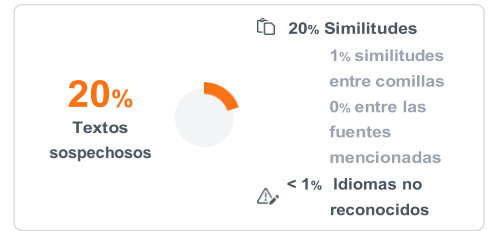
**LINEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA**

**Callao, 2024
PERÚ**



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESION ARTERIAL EN EL ADULTO MAYOR EN EL PUESTO DE SALUD ANGAMOS - VENTANILLA, 2023

Se solicita Evaluación Compilato a la Tesis enviada - prueba de similitud



<p>Nombre del documento: 15 - 21-02-24 TESIS para envío 2024 R-M-K--1.docx</p> <p>ID del documento: b682b7d25d6c0748187e3e93e2a412f4c3482be9</p> <p>Tamaño del documento original: 295,77 kB</p> <p>Autores: Rosana Celis Vasquez, Meletina Fuertes Salazar, Karen Bricelia Mosquera De La Cruz</p>	<p>Depositante: Rosana Celis Vasquez</p> <p>Fecha de depósito: 22/2/2024</p> <p>Tipo de carga: url_submission</p> <p>fecha de fin de análisis: 23/2/2024</p>	<p>Número de palabras: 21.992</p> <p>Número de caracteres: 143.320</p>
---	--	--

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	docs.bvsalud.org https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/01/968909/rm_031-2015-minsa.pdf 9 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (474 palabras)
2	repositorio.uap.edu.pe https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/20.500.12990/525/1/Tesis_Hipertension_Estilo de vi... 20 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (460 palabras)
3	www.meds.cl Actividad física e Hipertensión - MEDS https://www.meds.cl/actividad-fisica-e-hipertension 4 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (463 palabras)
4	www.meds.cl Hipertensión Arterial: Prevención y Control a través de la Actividad... https://www.meds.cl/hipertension-arterial-prevencion-control-traves-la-actividad-fisica/#:~:text=Los... 2 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (462 palabras)
5	1library.co OPINIÓN DE APLICABILIDAD: - EDUCATIVA N° 00537 DATOS GENERAL... https://1library.co/articulo/opinion-aplicabilidad-educativa-n-i-datos-generales.zwv2mx0q 3 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (406 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	ciencialatina.org https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/articulo/download/4341/6659	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
2	repositorio.upecen.edu.pe http://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/20.500.14127/283/1/TESIS - AGUSTIN BENIGNO OLIVAS ...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
3	repositorio.uap.edu.pe https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/20.500.12990/7169/1/Tesis_estilos_vida_estado_nutri...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
4	repositorio.upecen.edu.pe http://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/20.500.14127/250/1/Trabajo de Investigación-Ramos La...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
5	www.doi.org https://www.doi.org/10.15446/REVFACMED.V64N2.52143	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD : Ciencias de la Salud

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN : Ciencias de la Salud

TÍTULO : “Estilos de Vida Saludable y Presión Arterial en el Adulto Mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023”

AUTOR (1) : Rosana Celis Vásquez
Código 0009-0008-2809-4877
DNI: 26688322

AUTOR (2) : Meletina Fuertes Salazar
Código 000-0007-1150-3163
DNI: 07110143

AUTOR (3) : Karen Bricelia Mosquera De La Cruz
Código 0009-0002-4467-1378
DNI: 25581186

ASESOR : Haydee Blanca Román Aramburu
Código: 0000000214617525
DNI: 08097301

LUGAR DE EJECUCIÓN : Puesto de Salud Angamos

UNIDAD DE ANÁLISIS : Adulto Mayor

TIPO : Aplicada

ENFOQUE : Cuantitativo

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN : Experimental

TEMA OCDE : 3.03.00 Ciencias de la Salud

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- Dra. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ PRESIDENTA
- Dr. HERNÁN OSCAR CORTEZ GUTIERREZ SECRETARIA
- Mg. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPEN MIEMBRO
- Dra. ROSARIO MIRAVAL CONTRERAS SUPLENTE

ASESORA: Dra. HAYDEÉ BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ

Nº de Libro: 6

Nº de Folio: 270

Nº de Acta: 024 - 2024

Fecha de Aprobación de la tesis:

13 de marzo 2024

Resolución de Sustentación:

Nº064-2024-D/FCS. 08 de marzo del 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

ACTA N° 024-2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

Siendo las 22:30 horas del día miércoles, 13 de Marzo de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del CXIX Ciclo Taller de Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional, conformado por los siguientes docentes:

Presidente (a): DRA. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ
Secretario (a): DR. HERNÁN OSCAR CORTEZ GUTIERREZ
Vocal: MG. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPEN

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESIÓN ARTERIAL EN EL ADULTO MAYOR EN EL PUESTO DE SALUD ANGAMOS – VENTANILLA, 2023

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

FUERTES SALAZAR MELETINA
CELIS VASQUEZ ROSANA
MOSQUERA DE LA CRUZ KAREN BRICELIA

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en:

SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA


Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **17 DIECISIETE** y calificación cuantitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 23:00 horas del mismo día.

Bellavista, 13 de Marzo de 2024


DRA. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ
Presidente(a)


DR. HERNAN OSCAR CORTEZ GUTIERREZ
Secretario(a)


MG. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPEN
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

INFORME N° CXIX-2024-014

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN
CXIX CICLO TALLER DE TESIS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

ASUNTO : INFORME FAVORABLE DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN

FECHA : miércoles, 13 de Marzo de 2024

Visto el Acta de Sustentación N° 024-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESIÓN ARTERIAL EN EL ADULTO MAYOR EN EL PUESTO DE SALUD
ANGAMOS – VENTANILLA, 2023

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

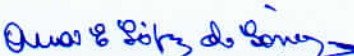
FUERTES SALAZAR MELETINA
CELIS VASQUEZ ROSANA
MOSQUERA DE LA CRUZ KAREN BRICELIA

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en:

SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que se da la CONFORMIDAD FAVORABLE.

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.


DRA. ANA ELVIRA LÓPEZ DE GÓMEZ
Presidente(a)

DEDICATORIA

Esta investigación es dedicada a mis padres Antonio y Rosa que están en el cielo, por su amor, ejemplo a culminar mis objetivos y trazarme metas.

A mi hija Miriam y nieta Sophia por su cariño, apoyo y motivación constante, en lograr mis metas y mejorar mi nivel profesional.

A mis tíos Juana y Florencio por su constante apoyo y motivación hasta la actualidad.

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser nuestro guía e iluminarnos a culminar nuestros objetivos.

A mis amados padres por su motivación contantes en nuestras vidas.

A la plana docente quienes guiaron para el desarrollo y culminar con éxitos nuestro trabajo de investigación.

A la prestigiosa Universidad Nacional del Callao por brindarnos la oportunidad de realizar la especialidad, compartir su sabiduría para ser mejores profesionales de la salud en beneficio de nuestra población del Callao.

ÍNDICE

INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE GRÁFICOS	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la realidad problemática	13
1.2 Formulación del Problema.....	15
1.2.1 Problema General.....	15
1.2.2 Problemas Específicos	15
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo General.....	16
1.3.2 Objetivos Específicos.....	16
1.4 Justificación.....	16.
1.5 Delimitantes de la investigación	18
1.5.1 Delimitante teórico	18
1.5.2 Delimitante temporal	18
1.5.3 Delimitante espacial.....	18
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Antecedentes	19

2.1.1	Antecedentes Internacionales	19
2.1.2	Antecedentes Nacionales	22
2.2	Base Teórica	25
2.2.1	Teorías, estilos de vida saludable	25
2.2.2	Teorías alimentarias para la población peruana	26
2.2.3	Teorías para el cuidado integral de salud de las personas adultas mayores.....	27
2.3	Marco Conceptual	27
2.3.1	Estilos de vida saludable	27
2.3.1.1	Alimentación saludable	27
2.3.1.2	Actividad física.....	31
2.3.2	Presión arterial	34
2.4	Definición de términos básicos	35
III.	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	37
3.1	Hipótesis	37
a.	Hipótesis General	37
b.	Hipótesis Específicas	37
3.1.1	Operacionalización de variables.....	38
IV.	METODOLOGÍA DEL PROYECTO.....	41
4.1	Diseño metodológico	41
4.2	Método de investigación.....	42
4.3	Población y muestra.....	43

4.3.1	Población.....	43
4.3.2	Muestra.....	43
4.3.3	Criterios de Inclusión	44
4.3.4	Criterios de exclusión.....	45
4.4	Lugar del estudio y periodo desarrollado.....	45
4.5	Técnicas e Instrumentos para recolección de la información.....	45
4.6	Análisis y procesamiento de datos	50
4.7	Aspectos Éticos en la investigación.....	52
V.	RESULTADOS.....	54
5.1	Resultados Descriptivos	54
5.2	Resultados Inferenciales	59
5.3	Otro tipo de resultados	65
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	68
6.1	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	68
6.2	Contrastación de los resultados con estudios similares.....	74
6.3	Responsabilidad ética	76
VII.	CONCLUSIONES.....	77
VIII.	RECOMENDACIONES	79
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	92
Anexo 2: Instrumento de validación, cuestionario.....	98
Anexo 3: Consentimiento informado	104
Anexo 4: Base de datos	105
Otros anexos	121
Anexo 5: Permiso institucional	121
Anexo 6. Fiabilidad Alfa de Crombach	124
Anexo 7. Validación de expertos	127

INDICE DE TABLAS

Tabla 01.....	54
Características demográficas en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos 2023	
Tabla 02.....	55
Presión Arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos 2023	
Tabla 03.....	55
Estilos de Vida en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023	
Tabla 04.....	56
Alimentación en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023	
Tabla 05.....	56
Actividad física en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023	
Tabla cruzada 06	57
Estilos de vida y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023	
Tabla cruzada 07	58
Alimentación y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023	
Tabla cruzada 08	59

Actividad física y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Tabla 09. Prueba de hipótesis general.....	61
Tabla 10. Prueba de la hipótesis específica 1	62
Tabla 11. De la hipótesis específica 2.....	65

ÍNDICE DE GRAFICOS

Figura 01. Calificación de Estilos de Vida: Alimentación.....	128
Figura 02. Calificación de Estilos de Vida: Actividad Física	129
Figura 03. Relación entre la edad y la presión arterial.....	130
Figura 04. Relación entre el sexo y la presión arterial	130
Figura 05. Relación entre el estado civil y la presión arterial	131
Figura 06. Relación entre el grado de instrucción y la presión arterial.....	132
Figura 07. Relación entre la dedicación y la presión arterial en el adulto.....	133
Figura 08. Relación entre el estilo de vida saludable y la presión arterial	133
Figura 09. Relación entre la alimentación y la presión arterial.....	134
Figura 10. Relación entre la actividad física y la presión arterial	135

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como **objetivo** determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos -Ventanilla 2023. **Metodología:** el estudio de investigación fue aplicada, con un enfoque cuantitativo y un nivel relacional, diseño no experimental de corte transversal, se utilizó el cuestionario como instrumento para evaluar variables estilos de vida saludable (utilizando 02 dimensiones alimentación saludable con 12 ítems y actividad física con 6 ítems) y presión arterial, con una muestra de 229 adultos mayores, Se utilizó el cuestionario de perfil de Estilos de Vida (PEVS-1) Pender, adaptado y validado por 6 expertos. Los datos obtenidos a través de los cuestionarios fueron procesados con el programa Excel y Spss27. **Resultados:** respecto al Estilo de vida de los adultos mayores, con diagnóstico de Hipertensos, se encontró que un 69% tienen un estilo de vida No Saludable; luego de realizar el contraste de hipótesis se llegó a **concluir** que existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor ya que se encontró un valor de chi cuadrado de 7,104 y un valor P de significación asintótica (bilateral) = 0.008, menor de la significación teórica $\alpha = 0.05$.

Palabras clave: Estilos de vida saludables, adulto mayor, hipertensión arterial, alimentación saludable

SUMMARY

The objective of this work was to determine the relationship between healthy lifestyles and blood pressure in the elderly at the Angamos Health Post - Ventanilla 2023. Methodology: the research study was applied, with a quantitative approach and a relational level. , non-experimental cross-sectional design, the questionnaire was used as an instrument to evaluate healthy lifestyle variables (using 02 dimensions healthy eating with 12 items and physical activity with 6 items) and blood pressure, with a sample of 229 older adults. used the Pender Lifestyle Profile Questionnaire (PEVS-1), adapted and validated by 6 experts. The data obtained through the questionnaires were processed with the Excel and Spss27 programs. Results: Regarding the Lifestyle of older adults, with a diagnosis of Hypertension, it was found that 69% have an Unhealthy lifestyle; After carrying out the hypothesis contrast, it was concluded that there is a relationship between healthy lifestyles and blood pressure in the elderly since a chi square value of 7.104 and a P value of asymptotic significance (bilateral) were found = 0.008, less than the theoretical significance $\alpha = 0.05$.

Keywords: Healthy lifestyles, older adults, high blood pressure, healthy eating

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos, se consideró como variables estilos de vida y presión arterial, teniendo en cuenta las dimensiones de alimentación saludable y actividad física, motivados por la observación, de prevalencia de consultas de adultos mayores en control de hipertensión, la hipertensión es un trastorno médico grave cuando llega a complicarse con trastornos cardiacos, cerebrales, renales y de otros órganos; afección frecuente y mortal (1), pero también se pueden prevenir, Por lo que nos surge la interrogante de conocer como están los estilos de vida en los adultos mayores sobre todo la alimentación y actividad física que influyen en enfermedades no transmisibles como es la hipertensión Por lo que nos planteamos como objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla 2023.

Los estilos de vida saludables son una forma de vida de las personas, las familias y las sociedades, y tienen mucho que ver con la formación desde la niñez,

las conductas evolucionan en comportamientos aprendidos a lo largo de los curso de vida, sin embargo en el adulto mayor se pueden modificar conductas promoviendo la educación nutricional, actividades físicas, recreativas, culturales y sociales, como una política pública de prevención, para lograr un envejecimiento activo, productivo y saludable, para fines de nuestro estudio se realizó el aplicativo cuyo instrumento fue el cuestionario, tabulado, validado y contrastado con otros estudios de investigación llegando a conclusiones y recomendaciones para buscar posibles estrategias y actividades que ayudarían a la población adulta mayor a mejorar la calidad de vida en el cuidado integral de la salud del adulto mayor. (2,3)

En el presente estudio se plantea 9 capítulos: En el primer capítulo hemos descrito la problemática actual a nivel mundial, del Perú, regional, local, planteamos los objetivos, las razones o justificación del estudio, describimos las delimitantes teóricas, generales y espacial. En el segundo capítulo planteamos los antecedentes a nivel internacional, nacional; se hace una revisión de literatura de trabajos de investigación relacionados a las variables de investigación, describiéndose la importancia de estilos de vida saludable, alimentación saludable, actividad física, su influencia sobre la presión arterial y considerando el enfoque de Lalonde de determinantes de Promoción de la salud. Y basado en guías y normas técnicas de las variables del estudio. En el tercer capítulo planteamos la hipótesis general, específicas y operacionalización de variables. En el cuarto capítulo se describió la metodología de tipo y diseño de la investigación, la población y muestra con la que se trabajó. Así como las técnicas e instrumentos para recolección de la información. En el quinto capítulo se muestra los resultados descriptivos, inferenciales e instrumentos validados. En el sexto capítulo se

describen la discusión de resultados obtenidos, contratación y demostración de hipótesis, y contratación de resultados con otros estudios similares. En el séptimo capítulo se expresan las conclusiones. Y en el octavo capítulo se mencionan las recomendaciones a la comunidad científica y población regional, local en general para realización de futuras investigaciones. En el noveno capítulo nos referimos a las referencias bibliográficas en las que se basó nuestro estudio.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad de problemática

Los Estilos de Vida es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permite disfrutar de un equilibrio de bienestar físico, mental y social. “Recordando los determinantes de salud de Lalonde Estilo de vida: Es el determinante que más influye en la salud y el más modificable mediante actividades de promoción de la salud o prevención primaria, para el tratamiento y mantenimiento de la salud en el adulto mayor. Biología humana: Este determinante se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica (4,5).

Desde la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se asegura que la hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. “Cada año ocurren 1,6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región, de las cuales alrededor de medio millón son menores de 70 años, lo cual se considera una muerte prematura y evitable” (6)

Según la Norma Técnica de Salud para el Cuidado Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores, se estima que el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos. Así mismo, el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección. (7)

La tasa de hipertensión ha disminuido en los países ricos, que ahora tienen por lo general algunas de la tasa más bajas, pero ha aumentado en muchos países de ingresos bajos o medianos (8)

En la Región de las Américas, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y la hipertensión es la causa de más del 50% de ellas. En la Región, más de una cuarta parte de las mujeres adultas y cuatro de cada diez hombres adultos tienen hipertensión y su diagnóstico, tratamiento y control son deficientes (9)

A nivel de América Latina, en Bolivia la mortalidad por enfermedades cardiovasculares es de 24% y la prevalencia de la hipertensión arterial llega al 3,4 %, los más afectados por esta patología son los mayores de 60 años (10).

En Chile, según estudios, existe una preocupación por el alarmante aumento de casos de hipertensión revelando que un 36% de la población padece de esta enfermedad, por encima del promedio global (33%). (11)

En el Perú según el Instituto Nacional de Estadística e informática, dio a conocer el (INEI) los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2022), que el 60,8% de las personas de 60 y más años de edad del país, mostró al menos una comorbilidad como es el caso de hipertensión arterial destacó, en primer término, la hipertensión que a pesar de afectar al 51,5% en el año 2022, evidenció una disminución de 1,8 puntos porcentuales respecto al año 2021 (53,3%).El INEI informó que, el 13,7% de la población son personas de 60 a más años de edad(12)

Según departamentos, de acuerdo a la medición efectuada en el 2022.los mayores porcentajes de personas de 15 y más años de edad que presentaron presión arterial alta, por encima del promedio nacional, se registraron en la Provincia Constitucional del Callao (21,3%), Lima Metropolitana (21,1%), Departamento de Lima (20,2%) (13).

En el Puesto de Salud Angamos acuden pacientes adultos mayores con diversos signos como cefalea, visión borrosa, escotomas centellantes, y prevaleciendo la enfermedad hipertensiva como diagnóstico, así mismo, según los datos estadísticos en el año 2023, de un total de 1128 adultos mayores atendidos en el servicio de atención al adulto mayor se observa un total de 491 pacientes adultos mayores controlados anualmente con Diagnóstico de Hipertensión y 54 nuevos casos mensuales, situación que nos motivó a realizar el estudio, al tener que el 69% se atienden por control de hipertensión, según el sistema de información OPENDATA OITE.REPORTE 2023-01-01 AL 20212-31, observando la problemática que se presenta en el adulto mayor, situación por el cual se realiza el estudio, con la finalidad luego de los resultados, plantear estrategias de promoción de estilos de vida saludables, considerando que la intervención temprana en el periodo pre patogénico sobre la alimentación saludable y actividad física son factibles de modificar con intervenciones preventivas , ya que en el primer nivel de atención se debe dar énfasis en temas de prevención de la salud, al tener un valor importante por el costo beneficio. (01)

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023?

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Establecer la relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Establecer la relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

1.4 Justificación

El presente trabajo es de gran importancia porque los modos de vida de los pacientes adultos mayores influyen en la prevención, control y prevención de complicaciones de la hipertensión, dentro de los hábitos de estilos de vida que contribuyen para controlar los valores de presión arterial está la alimentación saludable y la actividad física diaria con efectos de influencia en aumentar su nivel de energía, mejora la calidad de sueño, reduce el estrés, mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional general, para la realización de estrategias de intervención y educación a la persona, la familia y población, involucrando al

equipo multidisciplinario, asimismo en el presente estudio se analizó los resultados de la investigación para dar a conocer a nivel local y regional para tener en cuenta en las programaciones de acciones, a fin de disminuir la casuística y el riesgo a enfermar.

La justificación teórica. La hipertensión es una enfermedad crónica, esencialmente, asintomática, caracterizada por elevación de la presión arterial. Considerándose un problema de salud pública principal causa de enfermedad y mortalidad cardiovascular y la primera carga de enfermedad a nivel mundial. Por lo tanto, es importante tener en cuenta las teorías descritas en guía técnica del MINSA para unificar criterios técnicos para diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad Hipertensiva, teniendo como ámbito de aplicación en instituciones públicas y privadas a nivel regional provincial, local.

Justificación práctica. Desde la práctica nuestra investigación se justifica porque nos permitirá dar a conocer la realidad problemática referente a la alimentación y actividad física que se difundirá en el establecimiento de salud, DIRESA -Callao, población en general a fin de fomentar estrategias de intervención en el primer nivel de atención y comunitario; los pacientes hipertensos también pueden estar influenciados por sus estilos de vida que pueden ser modificable con la educación continua y trabajo multidisciplinario en servicios y/o horarios diferenciados.

Justificación metodológica. La investigación se justifica debido a que se aplicará una metodología que permitirá uso de los instrumentos validados para

encontrar resultados fidedignos con la finalidad de analizar los resultados que aplicaremos en el ámbito de la salud pública y comunitaria en la población adulta mayor de la jurisdicción del Puesto de Salud Angamos a través de actividades preventivo-promocionales dando aportes significativos dentro de la investigación.

1.5 Delimitantes de la investigación

1.5.1 Delimitante teórica

La presente investigación se realizó considerando las variables en estudio Estilos de Vida Saludable y la Presión Arterial en el adulto mayor, teniendo como base teórica la Guía que menciona, “Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad hipertensiva “Resolución Ministerial .RM N°031 -2015/MINSA .Para mejor sustento del presente trabajo que tuvo como variables Estilos de vida saludable se sustentó en Modelo de Estilos de vida de Nola Pender ,Lalonde de determinantes sociales de la Salud .Así como las Guías alimentarias para la población Peruana , y la Norma Técnica de Salud para el cuidado integral de la Salud de las Personas Adultas Mayores.

1.5.2 Delimitante temporal

La investigación se realizó durante el periodo de enero a diciembre del 2023.

1.5.3 Delimitante espacial

La investigación se realizó en el Puesto de Salud Angamos -Ventanilla ubicado en la Provincia Constitucional del Callao.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

1. **TOAPAXI, E; GUARATE Y CUSME, N. (2020) Ecuador**, investigaron la “Influencia del Estilo de Vida en el estado de salud de los Adultos Mayores”

Objetivo: Analizaron como influenciaba el estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. **Método:** Estudio cuantitativo, correlacional. transversal, con una muestra de 35 adultos mayores, donde se utilizaron los siguientes instrumentos: fantástico y el cuestionario de salud SF-12, los cuales se encuentran validados. A través del software estadístico PSPP (Chi Cuadrado) analizaron los datos obtenidos. **Resultado:** obtuvieron que el estilo de vida bueno fue predominante (con una diferencia significativa, $p < 0.05$) en relación al estilo de vida fantástico y regular; además, la mayoría consume dieta bajo en sodio y grasas, por lo que mantienen un peso adecuado. **Conclusiones:** La población adulto mayor mantiene un estilo de vida adecuado. (14)

2. **ALONSO, M; VALLE, M Y CARDOSO, J. (2019) Ecuador:** Importancia de los estilos de vida en adultos mayores hipertensos en un centro de adulto mayor.

Objetivo: investigaron el impacto de los estilos de vida (nutrición, actividad física y hábitos nocivos) en los adultos mayores. **Método:** el estudio fue de descriptivo de tipo cuantitativo, donde la muestra se conformó por 100 adultos mayores (ambos sexos) con edades entre los 60 y 80 años, con patologías de base de hipertensión arterial. Para evaluar los estilos de vida se creó y validó un cuestionario con 21 ítems de distintos criterios relacionados con el estilo de vida.

Resultado: Se evidenció que el 87% de adultos mayores presentan un estilo de vida poco saludable, el 19% no presentan una alimentación adecuada al igual que el manejo del stress. **Conclusión:** Los adultos mayores evaluado no presentaron un estilo de vida saludable por lo que no se garantiza una calidad de vida adecuada. (15)

3. PERALTA, A.; PACURUCU, N.; CRIOLLO, S.; SUQUI, E. Y TINOCO; M. (2018) Ecuador: Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con enfermedades crónicas no trasmisibles. **Objetivo:** Evaluaron el estilo de vida en adultos mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles, bajo el modelo de promoción de la salud de Nola Pender. **Metodología:** La investigación fue descriptivo transversal, con una muestra de 100 adultos mayores diagnosticados con enfermedades crónicas no trasmisibles. Para la evaluación de la variable aplicaron dos instrumentos: Una ficha socio epidemiológica y el cuestionario "Perfiles de estilos de Vida de Pender (PEVP-II)". **Resultados:** Se encontró que el 76% presenta hipertensión arterial, el sexo masculino se presentó como factor protector en la nutrición y actividad física ($p < 0,05$), los adultos mayores con más de 85 años tienen mayor probabilidad de presentar riesgos en la nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud. **Conclusiones:** Los autores demostraron que a mayor edad presenten los adultos mayores, tenderán a tener riesgos que alteren el estilo de vida. (16)

4. ARIAS, A. Y CÉLLERI, T. (2017) Ecuador: Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores del hogar de los abuelos. **Objetivo:**

Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adultos mayores. El **Método de la investigación fue** correlacional de tipo descriptivo y corte transversal, con una muestra de 61 adultos mayores. Para la evaluación del estado nutricional, tomaron las medidas antropométricas, y para determinar el perfil de estilo de vida, utilizaron la “Escala de estilo de vida del adulto mayor” de Volkan, Sechrist y Pender (modificada por Díaz, Márquez, Delgado, 2008). **Resultados:** De los evaluados, el 73,8% fueron de sexo femenino y el 26,2% de sexo masculino. El 62,3% de adultos mayores se encuentran en el estado nutricional inadecuado. Determinaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el estilo de vida ($p < 0,05$). **Conclusión:** A mayor estado nutricional, menor estilo de vida y viceversa. (17)

5. COTO, L.; HERNÁNDEZ, G.; AGUSTÍN, S. Y CONTRERAS, A. (2019)

Guatemala: Estado nutricional, estilo de vida y factores socioeconómicos en población adulta en área. **Objetivo:** Determinar el estado nutricional, el estilo de vida y los factores socioeconómicos en adultos mayores de 60 años en comunidades rurales. **Método:** Estudio de tipo descriptivo, con una muestra de 98 adultos mayores; los cuales fueron evaluados con la “escala de estilo de vida”, creado por Walker, Sechrist y Pender (modificado por Díaz, Márquez, Delgado, 2008), el estado nutricional se evaluó con el “mini nutritional assesment, y una ficha sociodemográfica para factores socioeconómicos y hábitos alimenticios. **Resultados:** De los 98 evaluados, el 50% se encuentra en el estado nutricional normal y el 42% con riesgo de malnutrición. **Conclusiones:** Dentro de la muestra evaluada la mayoría está entre 64 y 67 años, los cuales el 68% presentan un estilo

de vida no saludable por una alimentación irregular, poco interés al cuidado de la salud, falta de ejercicio, los cuales propician el deterioro del bienestar. (18)

2.1.2. Antecedentes Nacionales

1. GARCÍA, J. Y HUAYCAÑE, J. (2017) Huancayo: Estilos de Vida en Hipertensión arterial en personas adultas que acuden al servicio de emergencia del hospital docente clínico quirúrgico Daniel Alcides Carrión. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida en hipertensión arterial en personas adultas **Método:** El estudio fue de tipo descriptivo, corte transversal. Donde la muestra estuvo conformada por 81 personas adultas, que se le aplicaron el cuestionario “Escala de estilos de vida del adulto hipertenso”. **Resultado:** El 75.3 % de los encuestados no presentan un estilo de vida saludable. Siendo el manejo de estrés, la variable con menos manejo adecuado (77,8 %), actividad y ejercicio (72,8%), responsabilidad en salud con 67,9 % y alimentación en 65,4 %. **Conclusiones:** De los evaluados, 61 fueron adultos hipertensos que presentan un estilo de vida no saludable y el 24% presentan un estilo de vida saludable. (19)

2. CÁCERES, S. Y CONDE, F. (2019) Lima: investigaron el Estilo de Vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores. **Objetivo:** determinaron la relación entre los estilos de vida y la prevención de complicaciones en la hipertensión arterial. **Método:** la investigación fue cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y corte transversal. Con una muestra de 183 pacientes. Se evaluó las variables estilo de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, mediante una encuesta creada, la cual

presentó validez y confiabilidad. **Resultados** : Existe una correlación, moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial ($p=0.001$), como también hay una correlación, moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre la alimentación y la prevención de complicaciones en la hipertensión arterial ($p=0.001$), finalmente, existe una correlación moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre la actividad física y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial ($p=0.001$). **Conclusiones:** Obtuvieron que el 51,4 % presentan un estilo de vida regular, asimismo, en prevención de complicaciones de la hipertensión arterial el 53% es medio. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial. (20)

3. PUICAN, M. (2019) Lima: realizó una tesis titulada “Estilo de vida en pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en un centro de salud”. **Objetivos:** Determinar los estilos de vida en pacientes ancianos con hipertensión. **Métodos:** la investigación fue descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 120 adultos mayores con hipertensión. El cuestionario utilizado fue “Perfil de estilo de vida (PEPS-I)”, elaborado por Nola Pender. **Resultados:** El 60.8% de los evaluados presentó un estilo de vida no saludable y el 39.2% un estilo de vida saludable. El 59.2% presentó una inadecuada nutrición, el 94,2% presenta poca actividad física, el 70% muestran poca responsabilidad en salud al igual que el manejo del estrés (90%), en la dimensión apoyo interpersonal, el 45.8% tiene un estilo de vida no saludable, como también en la autorrealización.

Conclusión: la investigación presentó mayor porcentaje no saludables en la dimensión de nutrición, ejercicio, responsabilidad en la salud y manejo del estrés. (21)

4. MEJÍA, D. (2021) Cajamarca: Estilo de vida e hipertensión arterial en los adultos y adultos mayores en la micro red patrona de chota. **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y la hipertensión arterial en adultos y adultos mayores. **Método:** La investigación fue cuantitativo, de tipo correlacional, con una muestra de 215 adultos (40 a 59 años) y 93 adultos (mayores de 60 años). Para la recolección de datos se usó la Escala de estilo de vida, de Walker y Sechrist. **Resultados:** Dentro de los evaluados, con respecto a los adultos mayores hipertensos 89,7% tienen un estilo de vida no saludable y los no hipertensos en un 67,8% presentaron un estilo de vida saludable. Se encontró una relación alta, inversa y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la hipertensión arterial ($p=0,000$). **Conclusión:** El estilo de vida saludable tiene relación con la hipertensión arterial en los adultos y adultos mayores. (22)

5. PACHECO, J. Y LLANO, V. (2023) Abancay: Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores que acuden al servicio de emergencias de un hospital nacional. **Objetivo:** Determinar la relación entre la hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores. **Métodos:** La investigación es correlacional de tipo descriptivo, el cual contó con una muestra de 98 personas con diagnóstico de hipertensión. Para la evaluación de los estilos de vida, crearon un cuestionario, el cual mantiene dos dimensiones: Grados de hipertensión arterial y estilo de vida.

Resultados: Existe una correlación, moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y manejo de la hipertensión arterial ($p=0.001$), como también hay una correlación, moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre la responsabilidad en la salud y manejo de la hipertensión arterial ($p=0.000$), existe una correlación moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre el ejercicio y el manejo de la hipertensión arterial ($p=0.000$), de la misma forma existe una correlación moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre la nutrición y el manejo de la hipertensión arterial ($p=0.000$), finalmente, hay una correlación moderada, directa, positiva y estadísticamente significativa entre el manejo del estrés y la hipertensión arterial ($p=0.000$). **Conclusiones:** Existe relación entre el control de la hipertensión y los estilos de vida de los pacientes, como también se encontró que el 66.33% de los pacientes tiene controlada la hipertensión arterial, mientras que el 33,7% hipertensión arterial moderada. Y en los estilos de vida, el 85,71% de los pacientes son desordenados con un estilo de vida. (23)

2.2 Bases teóricas

A continuación, se describe algunas teorías y modelos utilizados, así como normas y guías que sustentan nuestro trabajo de investigación,

2.2.1 Estilos de vida saludable

Marriner (24) menciona que el estilo de vida saludable son hábitos, comportamientos, toma de decisiones adecuadas en relación con la mejora de salud y agentes socioculturales. Dentro de las diversas **teorías** sobre los estilos

de vida saludable, se destaca la propuesta de Marc **Lalonde** y Modelo de **Nola Pender**.

Lalonde (04) hace mención que los estilos de vida es la toma de decisiones que presenta la persona con respecto a su salud, en las cuales ejerce algún grado de control, es así que las decisiones inadecuadas y los hábitos perjudiciales conllevan a tener riesgos para la salud, originándose en el individuo, en el caso que se llegue a la enfermedad o muerte, es posible afirmar que el estilo de vida de la víctima influyó en ellas, teniendo presente que el campo de la salud está compuesto de la biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización de la atención de la salud.

Diaz et al. (25) hace mención en el Modelo de Promoción de la Salud, que las conductas saludables, se pueden promover por el programa de promoción de la salud y adopción de estilos de vida saludables. Este modelo es de utilidad porque ayuda a la comprensión y promoción de los actos, motivaciones y actitudes de las personas partiendo del concepto de autoeficacia.

2.2.2 Teorías alimentarias para la población peruana

El Ministerio de salud (26), propuso la Guías Alimentarias para la Población Peruana, teniendo como objetivo propuestas para mejorar la alimentación y mantenimiento de la salud y nutrición. A demás, de establecer mensajes educativos importantes para la alimentación saludable. Esta unión de conocimientos científicos y populares requieren también políticas públicas que apoyen la producción, distribución y acceso peruano a una variedad de alimentos locales.

2.2.3 Teorías para el cuidado integral de salud de las personas adultas mayores - NTS N.º 207MINSA/ DGIESP- 2023.

Esta norma técnica describe el cuidado integral del adulto mayor, como acciones e intervenciones de salud a la persona, familia y comunidad, destinados a promover hábitos y conductas saludables. (7)

Considera las dimensiones, biopsicosociales de los individuos. A demás, menciona, se debe considerar los enfoques de los derechos humanos, de género, interculturalidad y equidad en salud (7).

2.3 Marco conceptual

2.3.1. Estilos de Vida Saludable

Estilo de vida saludable se considera a aquellas formas de conductas, hábitos y comportamientos que se basan en la práctica regular de actividad física, alimentación balanceada y variada, la abstinencia del tabaco, así como también, la ingesta moderada de alcohol, adecuado descanso y sueño, mantener relaciones sociales satisfactorias y evitar el estrés (27)

2.3.1.1 Alimentación saludable

Es el consumo de nutrientes que el cuerpo requiere, para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermar y garantizar la reproducción, gestación, lactancia, el desarrollo y crecimiento adecuado. Es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado, todo en cantidades

adecuadas y variadas Para poder decir que tenemos una alimentación saludable (28)

- **Alimentos propios de la localidad**

Elegir alimentos frescos y naturales de la región o localidad, se convierte en la base de una alimentación saludable y culturalmente adecuada (28).

- **Consumo limitado de alimentos procesados**

Los alimentos procesados son alimentos producidos manual o industrialmente, se añade sal, azúcar, aceite u otras sustancias culinarias, con el fin de hacerlas agradables al paladar y duraderas, también se utilizan diversos métodos, entre los que se distingue el hervido, secado o fermentación no alcohólica, como en el caso del pan, yogurt y hot dog entre otros (26).

- **Consumo de alimentos de origen proteicos**

En la Guía Alimentaria para la Población Peruana, indica que la ingesta adecuada de alimentos de origen proteico durante la edad adulta ayuda al mantenimiento de la masa muscular, A demás, ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo. (26)

- **Consumo de variedad de menestras**

El consumo de menestras debería ser con la frecuencia de dos a tres veces por semana. Las menestras como son los pallares, las lentejas, habas, garbanzos y otros son una buena fuente de proteínas de origen vegetal y en junto con los cereales de la dieta diaria, aportan al organismo aminoácidos insustituibles.

Contienen vitaminas, también contienen fibras que son fuente de carbohidratos complejos que aportan energía. (26)

- **Consumo de azúcar en la alimentación**

Se recomienda que los adultos con IMC normal, reduzcan el consumo de azúcar al 5 % de la ingesta calórica diaria, lo que equivale a 25 gramos, es decir, solo 5 o 6 cucharaditas al día, asimismo el consumo de azúcar debería reducir a menos del 10% del total de energía que se necesita diariamente.

El consumo de alimentos y bebidas azucarados puede ser una fuente importante de calorías innecesarias para toda la población. Existen algunos productos que contienen excesivas cantidades de azúcar, gaseosas, jugos y refrescos azucarados, galletas, postres, etc. (29. 26).

- **Consumo de carbohidratos**

Los carbohidratos en las dietas de los adultos mayores tienen que aportar 60% de las calorías consumidas diariamente, deben de estar compuestos por hidratos de carbono complejos como en el arroz, pasta, patata, cereales y pan en sus versiones integrales y fortificadas. En cuanto a los hidratos de carbono simples como el azúcar, reducirse al máximo, evitando el consumo de dulces (30).

- **Consumo de frutas y verduras**

Las verduras y frutas, aportan vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo y prevención de enfermedades, ayudan a prevenir el sobrepeso, disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer. (26)

- **Consumo de comidas caseras y en compañía**

Comer en compañía, es una de las características comunes de la sociedad humana. Práctica social desde que el ser humano existe, un ritual familiar y cultural; en la vida moderna, sin embargo, se ha ido supliendo la compañía humana por la tecnología (con la televisión, el celular o la computadora), desplazando las reuniones interpersonales a la hora de la comida diaria (31) (26)

- **Consumo diario de agua**

El agua es importante para la vida, constituye la mayor parte del cuerpo humano y contribuye para la realización de las funciones fisiológicas de nuestro organismo. El volumen de agua en el cuerpo disminuye normalmente al envejecer, por lo que se incrementa las posibilidades de deshidratación. (32)

Es por ello que las personas mayores deben consumir agua en suficiente cantidad, ya que la deshidratación se asocia con trastornos conocidos como desequilibrios electrolíticos, que pueden causar problemas del corazón, alteraciones neurológicas, mal funcionamiento del organismo, caídas, deterioro cognitivo, confusión aguda, estreñimiento e incluso la muerte. (32)

Los requerimientos de consumo de agua, en las personas mayores se consideran, entre 2.5 litros a 2.75 litros de agua al día, equivalente a 8 a 10 vasos de agua por día. (32) (36)

- **Consumo de sal**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (01) publica, que el consumo excesivo de la sal contribuye a la hipertensión e incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, recomiendan reducir el consumo a menos de 5 g/día, lo que equivale al consumo de sodio menor a 2

gramos por día. Datos preliminares mencionan que nuestro consumo promedio actual es de 7 gr. diarios por persona.

- **Consumo de grasas y frituras**

Las grasas saturadas, en su mayoría provienen de alimentos de origen animal, aunque también están presentes en algunas plantas como la palma, cacao y el coco, asimismo, la grasa trans se encuentra en muchos de los alimentos que contienen grasas saturadas, algunas margarinas, galletas, alimentos fritos, productos horneados y en otros alimentos procesados. (33)

Por otra parte, las altas temperaturas que se utilizan en las frituras destruyen muchas vitaminas y minerales sensibles al calor, así como también, muchos nutrientes liposolubles se pierden por la cocción, pudiendo originar sustancias tóxicas y dando origen a enfermedades degenerativas. (33)

- **Conocimiento de alimentos adecuados para la salud**

Una buena autoestima, toma de decisiones acertada nos garantizará elegir mejor qué alimentos consumir a pesar de que no son saludables, podrán decidir no consumirlo y tener en cuenta las recomendaciones del equipo multidisciplinario de profesionales de la salud.

2.3.1.2 Actividad física

La actividad física es esencial para mantener una salud óptima, asimismo, una intervención preventiva, terapéutica e importante para todos, especialmente para adultos mayores ayudando a mejorar su salud, función y calidad de vida, si realiza de manera regular y con el tiempo adecuado tiene efectos beneficios, y

preventivos de enfermedades crónicas como son las cardiovasculares, dislipidemias, osteoporosis, hipertensión y deterioro cognitivo entre otras. (34).

- **Realización de ejercicios**

Gavin. (35) El ejercicio puede mejorar su condición física, pero también puede mejorar su salud mental y su bienestar general. El ejercicio acelera la maduración de las células madre hasta convertirlas en células adultas en pleno funcionamiento, un recurso terapéutico valioso porque mantiene activas muchas de las conexiones neuronales existentes, lo que permite que el cerebro desarrolle nuevas células.

- **Participación en programas o actividades de ejercicio físico**

Aguilar et al. (37), mencionan que, en los adultos mayores, el deterioro de algunos aspectos biológicos y físicos son inevitables y pueden actuar como una barrera para participar en actividades físicas y recreativas.

Sin embargo, se hace relevante la práctica de actividad física mediante la participación de diversos programas para el adulto mayor, club de adultos mayores. programas municipales de baile terapias entre otras, se pueden desarrollar cuatro tipos principales de actividad física: aeróbica, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad.

Cada uno tiene su propio efecto en la calidad de vida general de las personas mayores. En síntesis, es necesario que los adultos mayores participen en programas de forma regular, para lograr un estilo de vida activo. (7)

- **Realización de ejercicios para la relajación muscular**

Las personas mayores aún pueden realizar ejercicios, siendo una de las estrategias de afrontamiento más útiles para los adultos mayores, técnicas de

relajación mediante el ejercicio. Ayudarán a afrontar mejor el estrés, la ansiedad, la calidad de sueño y más. También ayudan a aliviar síntomas como rigidez muscular y obsesiones. (26)

- **Movimiento activo**

El centro para el control y la prevención de enfermedades en Estados Unidos (38), publica que los adultos mayores, una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es estar físicamente activo de forma regular. Puede prevenir o retrasar muchos problemas de salud que ocurren a medida que envejecemos. También ayudara a fortalecer tus músculos para que puedas continuar realizando las tareas diarias sin depender de otros.

Cuanta más actividad física se realice, más beneficios tendrá en la salud. Los adultos mayores de 65 años necesitan: Al menos 150 minutos a la semana (p. ej., 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de alta intensidad, como caminar, correr o trotar. Realiza actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana. (38)

- Participación de actividades recreativas

Disfrutar de actividades de forma individuales y grupales permite a las personas mayores salir de la monotonía, activar su cuerpo y encontrar el equilibrio mental. Experiencias recreativas, artísticas y culturales ayudan a envejecer positivamente, crear vitalidad y prevenir sentimientos de depresión, soledad o aislamiento. (7)

Las personas adultas mayores pueden participar en actividades de ocio como juegos, bailar, caminar, trotar, reuniones sociales, escuchar música y realizar actividades físicas según sus gustos y preferencias, lo que no sólo puede aportarles una sensación de satisfacción, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre su salud personal. (38)

- **Frecuencia de actividad física**

La Organización Mundial de la Salud (38), “Indica que el tiempo a emplear es de 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, 75 minutos algún tipo de actividad vigorosa o una combinación equivalente de ambas”

Que las actividades físicas sean realizadas en sesiones de al menos 10 minutos. Las actividades de musculación para este grupo etario se recomiendan dos o más veces a la semana.

Si el adulto mayor no puede realizar la actividad física recomendada por estado de salud, debe mantenerse activo en la medida que su estado se lo permita como sentados o echados o participar de actividades inclusivas (38)

2.3.2 Presión Arterial

Fass L. (39) indica que la presión arterial es definida por la cantidad de sangre que bombea el corazón y la resistencia a este flujo por parte de las arterias. La tensión arterial mide la fuerza con la que el corazón empuja la sangre hacia las arterias y al resto de órganos. Menciona también que los valores de la presión arterial no se mantienen constantes, sino que pueden variar mucho a lo largo del tiempo, dependiendo de algunos factores como el estrés o la alimentación.

- **Frecuencia toma de la presión arterial**

Se recomienda que los adultos mayores se tomen la tensión arterial tres veces a la semana. Una de ellas el fin de semana y el resto cualquier otro día. El día que se mida la tensión debe hacerse dos veces, una por la mañana nada más levantarse y la siguiente pasada doce horas, ambas siempre antes de tomar la medicación. Es recomendable que cada vez que se tome se haga dos o tres veces, esperando unos minutos entre cada una de ellas. (01)

2.4 Definición de términos básicos

- **Estilos de vida saludable**

Son aquellos patrones cognitivos, afectivos, emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo y que pueden constituirse en factores de seguridad. (40)

En el adulto mayor, para un envejecimiento saludable, necesitan llevar un estilo de vida saludable, comprendido mediante el ejercicio físico y mental, una buena alimentación y descanso. De esta forma se tendrá un envejecimiento con calidad de vida. En la actualidad, estos hábitos del estilo de vida saludable, constituyen la base para la prevención de enfermedades; siendo considerados la herramienta preventiva más utilizada en el primer nivel de atención de salud para fomentar la promoción de salud y la prevención de enfermedades (40)

- **Presión Arterial**

“Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias), aportando oxígeno y micronutrientes a todos los órganos

para su función. La presión arterial normal en los adultos debe ser igual o menor a 120 mm Hg cuando el corazón late (presión sistólica) y menos de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (presión diastólica)". (41)

Cuando existe una enfermedad vascular, arterial, sistémica, inflamatoria y crónica, sin etiología definida en la mayoría de los casos; cuya manifestación clínica indispensable es la elevación anormal y persistente de la presión arterial sistólica (es igual o superior a 140 mm Hg) o diastólica (es igual o superior a 90 mm Hg), se habla de una hipertensión arterial (01).

- **Adulto mayor**

Se refiere a las personas de 60 años a más; también se les puede llamar personas mayores. Generalmente estas personas han adquirido ciertas características derivadas desde una perspectiva biológica (cambios en el orden natural), desde una perspectiva social (relaciones interpersonales) y desde una perspectiva psicológica (experiencias y circunstancias de vida). (7)

- **Autocuidado**

Se refiere a asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud, esta conducta se aprende en sociedad, es fundamental la autoestima en el autocuidado, es valorarse positivamente (2)

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Hipótesis específicas

Existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el puesto de salud Angamos Ventanilla 2023

Existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

3.1.1 Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	MÉTODO Y TÉCNICA
Estilos de vida saludable	Conjunto de patrones conductuales, hábitos o comportamientos sostenidos, que mantienen la salud, promoviendo la longevidad, o limitan; resultandos dañinos para la salud y disminuyen la esperanza de vida.	Los estilos de vida se calcularon mediante un cuestionario acerca del estilo de vida de alimentación saludable, y actividad física, aplicado a adultos mayores que acuden a atenderse al P.S. Angamos	Alimentación saludable	1. ¿Consume alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar?	Escala de Likert, Valoración: 1.Nunca, 2.Casi nunca, 3.Aveces, 4.Casi siempre, 5.Siempre	Tipo de estudio: Investigación aplicada, de enfoque cuantitativo, prospectivo y transversal. Diseño de investigación: No experimental. Técnica: Es la encuesta por muestreo probabilístico tipo aleatorio simple y estratificado. Instrumento: cuestionario validado por juicio de expertos.
				2. ¿Consume alimentos procesados y/o ultra procesados: jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, ¿sazonadores artificiales?		
				3. ¿Consume alimentos de origen proteicos (¿carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos?		

			<p>4. ¿Consume variedad de menestras (¿lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, pallar, otros?)</p> <p>5. ¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?</p> <p>6. ¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?</p> <p>7. ¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?</p> <p>8. ¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?</p> <p>9. ¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?</p> <p>10. ¿Agrega sal a las comidas?</p> <p>11. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?</p> <p>12. ¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos?</p>	
Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía	Se calcularon mediante las preguntas de la 13 a la 18 de la dimensión actividad física	Actividad física	<p>13. ¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos diarios?</p> <p>14. ¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?</p> <p>15. ¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces por semana?</p> <p>16. ¿Ud. realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo?</p>	

				17. ¿Participa en actividades recreativas (manualidades, ir de paseo, etc.)		
				18. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física?		
Presión arterial	Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias), aportando oxígeno y micronutrientes a todos los órganos para su función, al ser bombeada por el corazón	La Presión arterial se consideró la calificación de presión arterial normal ò Hipertenso según el diagnóstico referido por el encuestado	Presión normal	19. ¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial?	Escala de Likert 1. Normal, 2. Hipertenso	
			Hipertenso			

IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

El Propósito de investigación es aplicada, porque se ha recurrido a los conocimientos preestablecidos por la ciencia sobre teorías y bases conceptuales para incrementar el conocimiento sobre los estilos de vida saludables y su influencia en la presión arterial del Adulto en el Puesto de Salud Angamos, Ventanilla. Sustentada en Arias González (42) Quien indica que se encarga de resolver problemas prácticos a problemas existentes.

El Enfoque es Cuantitativo, ya que se utilizó recolección y análisis de datos para contestar preguntas y probar hipótesis, según Hernández et al (44). En cuanto al Nivel es Relacional, porque se relacionó las variables estilos de vida saludable y presión arterial de los adultos en el puesto de salud Angamos, Ventanilla. Sustentado en Caballero (2009:84) (43)

“La investigación relacional no es casual, se utilizó para saber cómo se puede comportar una variable al conocer el comportamiento de la otra (s) variable (s) relacionada (s) cualitativamente”.

Tuvo el propósito de medir el grado de relación que existió entre dos variables, su utilidad fue saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas, la correlación puede ser positiva o negativa. Hernández et al (44)

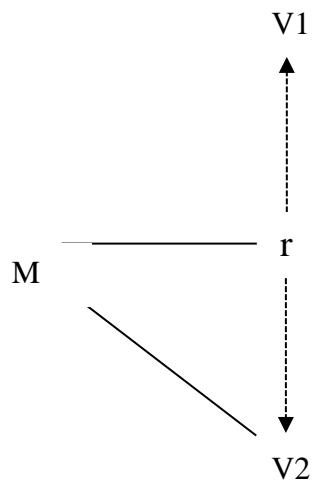
La investigación es Transversal porque se realizó en un determinado periodo de tiempo, en este caso los pacientes adultos mayores que acuden a atenderse por cualquier patología, durante el año 2023.

Temporalidad es prospectivo porque se tomaron datos de hechos ocurridos en el 2023, según el tiempo de ocurrencia de los hechos.

El diseño es no experimental, porque no se manipulan las variables, solo se observa y recoge información del comportamiento de la variable.

Se aplicó una encuesta a los pacientes adultos mayores del Puesto de Salud Angamos, Ventanilla durante el año 2023 A quienes se les explicó los motivos de la investigación y se guardó la reserva del caso.

Se tiene el siguiente diseño:



Donde:
M = Población en estudio
V1= Estilos de vida saludable
V2= Presión arterial
r = relación entre ambas variables

4.2. Método de investigación

Se aplicó el método hipotético deductivo, porque intenta dar respuesta a los distintos problemas que plantea la ciencia a través de la postulación de hipótesis que se toman como verdaderas, no habiendo ninguna certeza acerca de ellas. Asimismo, una tesis deductiva es un tipo de argumentación cuyo objetivo principal es la construcción de una conclusión a partir de premisas generales. Esta forma de argumentación se basa en el método deductivo. Es por ello que el estudio de tesis parte del análisis de los conceptos teóricos sobre los estilos de vida saludable y presión arterial, se formuló el problema, los objetivos

y las hipótesis que fueron contrastadas con los resultados que se obtuvieron del cuestionario.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población en estudio estuvo conformada por 1128 adultos mayores del Puesto de Salud Angamos, Ventanilla, durante el periodo de enero a diciembre 2023

4.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 229 adultos mayores del Puesto de Salud Angamos, Ventanilla.

Formula:

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

Donde:

P: Proporción de la característica de interés (no se conoce), $p=0.5$

$Q=1 - p$, $q=0.5$

E: Error de estimación (5%), $E=0.05$

Z: Factor de confianza (95%), $Z=1.96$

N: Población $N=1128$

Reemplazando datos:

$$n = \frac{1128 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(1128-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 286.75$$

Aplicando la fórmula reducida tenemos:

$$nf = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$nf = \frac{286.75}{1 + \frac{286.75}{1128}} = 228.63$$

$$nf = 229$$

Después de haber aplicado la respectiva fórmula con nivel de precisión, + / - 5% (0.05) y un IC = 95% (p menor o igual a 0.05) es decir Z = 1.96,

Tipo de muestreo

Probabilístico, porque se estableció una selección de pocos criterios, adultos mayores, y eligió al azar a los miembros de la población adulta mayor.

4.3.3 Criterios de inclusión

Pacientes mayores de 60 años

Pacientes que acuden a la atención del servicio de adulto mayor por diferentes patologías al Puesto de Salud Angamos

4.3.4 Criterios de exclusión

Pacientes con discapacidad mental

4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado

El Puesto de Salud Angamos, Ventanilla, el establecimiento está localizado en el II Sector de Angamos, el presente estudio se realizó durante el año de enero a diciembre 2023.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de información

Para la recolección de datos de las dos variables de la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta directa

Instrumento

Nombre del Instrumento: Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (ANEXO 4)

Autoras: Rosana Celis Vásquez. Meletina Fuertes Salazar. Karen Brícelia Mosquera de la Cruz, basado en Nola Pender y validado por seis expertos.

es la encuesta basada en el cuestionario Perfil de Estilos de Vida de Nola Pender modificado y validado por seis expertos aplicado a los adultos mayores que acuden por cualquier causa al Puesto de Salud Angamos para atención médica.

Año: 2023

Tipo de Instrumento: Cuestionario

Objetivo: Este instrumento fue realizado con el fin de conocer los Estilos de Vida Saludable y Presión Arterial en el Adulto Mayor que acude para atención médica al Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023 en las dimensiones alimentación saludable y actividad física.

Número de ítems: Consta de 19 ítems tipo Likert, cada ítem con escala de Likert, cada ítem con 5 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: Nunca (1 punto), casi siempre (2 puntos), A veces (3 puntos), Casi siempre (4 puntos), Siempre (5).

Aplicación: Directa (forma de encuestar)

Tiempo de Administración: 15 minutos

Normas de Aplicación: El adulto mayor marcará cada ítem de acuerdo con lo que crea correcto.

Niveles y Rango: Saludable, No Saludable

Interpretación:

Calificación del instrumento en saludable y no saludable

Items	No saludable		Saludable		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿Consume Alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar?	2	0.9	227	99.1	229	100.0
¿Consume Alimentos procesados y/o ultra procesados, jamonada da, mortadela, jamón, salchicha, tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, sazónadores artificiales?	148	64.6	81	35.4	229	100.0
¿Consume Alimentos de Origen proteicos (¿carne, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos)?	83	36.2	146	63.8	229	100.0
¿Consume variedad de menestras (lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, Pallar, frijol, otros)?	58	25.3	171	74.7	229	100.0
¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?	182	79.5	47	20.5	229	100.0
¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?	28	12.2	201	87.8	229	100.0
¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?	227	99.1	2	0.9	229	100.0
¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?	36	15.7	193	84.3	229	100.0
¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?	206	90.0	23	10.0	229	100.0
¿Agrega sal a las comidas?	45	19.7	184	80.3	229	100.0
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	13	5.7	216	94.3	229	100.0
¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos?	29	12.7	200	87.3	229	100.0

Items	No saludable		Saludable		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos diarios?	158	69.0	71	31.0	229	100.0
¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	163	71.2	66	28.8	229	100.0
¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	187	81.7	42	18.3	229	100.0
¿Ud. Realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo?	161	70.3	68	29.7	229	100.0
Participa en actividades recreativas (manualidades, ir de paseo, etc.)	162	70.7	67	29.3	229	100.0
¿Con qué frecuencia práctica actividad física?	127	55.5	102	44.5	229	100.0
¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial?	219	95.6	10	4.4	229	100.0

Validez y confiabilidad

Validez

El Cuestionario de Estilos de Vida Saludable fue creado por Rosana Celis Vásquez, Meletina Fuertes Salazar, Karen Bricelia Mosquera De La Cruz en 2003, que consta de 12 preguntas de Estilos de Vida Saludable, 6 preguntas de Actividad Física y 1 pregunta de Presión Arterial, los cuales seis jueces de expertos midieron la validez del instrumento según la prueba binomial numérica aplicada a los resultados obteniendo el valor de significancia estadística es de 0.01563 en el estudio se observa que el p valor es menor al 0.05, se rechaza la hipótesis; es decir se concluye que hay concordancia entre los jueces expertos, lo cual indica que el instrumento es válido.

**Evaluación de la validez del instrumento de recolección de datos de
“Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el
Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023”
Según de juicio de expertos – prueba binomial**

N.º	CRITERIOS	JUECES						ACUERDOS	P
		1	2	3	4	5	6		
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de la investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
3	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625

	objetivos de la investigación?								
4	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con la variable de estudio?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
5	¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de los datos?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
8	¿En el instrumento de recolección de datos Ud. Eliminaría algún ítem?	0	0	0	0	0	0	0	0.0115625
9	¿En el instrumento de recolección de datos Ud. Agregaría algún ítem?	0	0	0	0	0	0	0	0.0115625
10	¿El instrumento de recolección de datos será accesible a la población	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625

	sujeto de estudio?								
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
P PROMEDIO									0.01563

Confiabilidad: Para la confiabilidad del instrumento de aplico el cuestionario elaborado a 30 unidades de análisis, seleccionados de manera aleatoria y se calculó el alfa de Crombach encontrado el siguiente resultado:

El instrumento tiene índice de confiabilidad Alfa de Crombach de 0,773 lo cual indica que el alfa de Cronbach mayor a 0.7, además la confiabilidad general es de 0.773, el cual evidencia que el instrumento tiene consistencia interna para ser aplicado a la muestra.

4.6 Análisis y procesamiento de datos

La recolección de datos de este estudio se desarrolló utilizando un software estadístico SPSS versión 27, llevando a cabo varios tipos de análisis incluyendo el análisis de confiabilidad de instrumento de medición, un análisis descriptivo,

uno de prueba de normalidad, y una prueba de hipótesis que se detalla a continuación

Análisis de confiabilidad: Este análisis se llevó a cabo a través el coeficiente de Alfa de Cronbach, que es un indicadores de fiabilidad de instrumentos. Según Barrios et al (2013) considera que un resultado es satisfactorio si el coeficiente de Cronbach oscila entre 0.7 y 0,95.

Prueba de normalidad: La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se aplicó solo a la variable estilos de vida saludable por tener ítems de escala de likert y sus dimensiones alimentación y actividad física, encontrando que estas variables no tienen distribución normal, esto implica que el análisis que se pueda hacer con esta variable se realizar usando estadística inferencial no paramétrica.

Organización de datos: Se realizó la seriación numérica a cada uno de los cuestionarios aplicados a adultos mayores, luego se procedió a elaborar el libro Microsoft Excel, así como se preparó la matriz de datos para realizar la tabulación, ingreso de respuestas codificadas, lo que permitió finalmente realizar el respectivo análisis estadístico.

Análisis descriptivo: Se calificó según dimensiones, frecuencia considerados en la medición de la validez de expertos del instrumento según la prueba binomial numérica en calificación de Saludable y No Saludable.

Análisis inferencial: Se evaluaron para determinar la relación de la hipótesis general como las específicas, utilizando la Prueba de Chi cuadrado La contrastación de las hipótesis se probó *mediante la prueba no paramétrica* chi cuadrado, ya que ambas variables de estudio son variables estadísticas cualitativas.

Se interpreta el Chi cuadrado igual a 7.104 con un grado de libertad obtenemos una probabilidad de 0.008 que es menor a un nivel de significancia de 0.05; además podemos afirmar que los adultos mayores que no tienen Estilos de vida saludable tienen 2.084 veces más posibilidades de tener hipertensión a comparación de adultos que tienen Estilos de vida saludable a una confianza de 95%.

4.7 Aspectos Éticos en Investigación

Principio de Autonomía: se inició notificando al Puesto de Salud Angamos, solicitando autorización para la ejecución del trabajo de investigación, así mismo, la jefatura autoriza, se ejecute el trabajo de investigación titulado: “Estilos de Vida Saludable y Presión Arterial en el Adulto Mayor en el Puesto de Salud Angamos -Ventanilla 2023”y aplicación del cuestionario, cuyos resultados se darán a conocer y compartirán.

Principio de Justicia: Los participantes de la encuesta tienen los mismos derechos y ventajas.

Principio de Beneficencia: Al finalizar el estudio se darán a conocer todos los resultados a la Dirección Regional de Salud del Callao y Red de Salud Ventanilla.

Principio de No Maleficencia: Se evitó cualquier tipo de situación que afectara a la población adulta mayor en estudio.

AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL



GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO
Dirección Regional de Salud del Callao
"Decenio de igualdad de oportunidades para hombres y mujeres"
"Año de la Unidad, la paz y el desarrollo"



MEMORANDUM N° 029 -2023-GRC/DIRESA CALLAO/DRSV/MRA/PSA

A : Médico Veterinario Rosana Celis Vásquez
Obstetra Meletina Fuertes Salazar
Asistente Social Karen Mosquera De La Cruz

ASUNTO : Autorización para ejecutar Trabajo de Investigación.

Tengo a bien dirigirme a ustedes a fin de expresarles un cordial saludo, así como para manifestarles que esta Jefatura Autoriza se ejecute el Trabajo de Investigación titulado "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESIÓN ARTERIAL EN EL ADULTO MAYOR EN EL P.S. ANGAMOS VENTANILLA 2023"

Sin otro particular, quedo de Uds.

Atentamente,

GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DIRESA CALLAO
RED DE SALUD DE VENTANILLA
MICROREGIÓN ANGAMOS
PILAR M. RAMÍREZ MAIZONDO
MÉDICO JEFE
C.M.P. 14124

Intercepción entre la Av. B y Calle 8 s/n II Sector de Angamos – Ventanilla
Teléfono: 978913733

V. RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

Tabla 01.

Características demográficas en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Características demográficas		n	%
Edad	60-70 años	156	68.1
	71-80 años	49	21.4
	>80 años	24	10.5
	Total	229	100.0
Sexo	Femenino	106	46.3
	Masculino	123	53.7
	Total	229	100.0
Estado civil	Soltero	27	11.8
	Casado	121	52.8
	Conviviente	23	10.0
	Otro	58	25.3
	Total	229	100.0
Grado de instrucción	Ninguna	16	7.0
	Primaria	87	38.0
	Secundaria	104	45.4
	Superior	22	9.6
	Total	229	100.0
Dedicación	Trabajador activo	83	36.2
	Cesante/Jubilado	7	3.1
	Otro	139	60.7
	Total	229	100.0

En la presente tabla mostramos las características sociodemográficas, resaltando en cuanto a la edad agrupada, el grupo de 60 a 70 años predomina con un 68,1%, en cuanto al sexo predomina el sexo masculino con un 53.7%,

Referente al estado civil de los adultos mayores encuestados, predomina el estado civil casado con un 52.8%, en cuanto al grado de instrucción de los adultos mayores, predomina el nivel secundario con un porcentaje de 45.4%.

En cuanto a la dedicación que predomina en el grupo de adultos mayores, se observó que sólo un 36.2 % cuentan con un trabajo activo, frente a un 60.7% están calificados como otros, incluyendo ahí los que no trabajan.

Tabla 02.

Presión Arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Presión arterial	n	%
Normal	120	52.4
Hipertensión	109	47.6
Total	229	100.0

En la tabla se aprecia que, de un total de 229 adultos mayores, tienen presión arterial normal 120 (52,4%) según encuesta, e hipertensión 109 (47.6%)

Tabla 03.

Estilos de Vida en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Estilos de vida	n	%
Saludable	90	39.3
No saludable	139	60.7
Total	229	100.0

Se observa que el 60.7% (139) pacientes adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 39.3% (90) tienen un estilo de vida saludable.

Tabla 04.

Alimentación en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud

Angamos Ventanilla 2023

Alimentación	n	%
Saludable	200	87.3
No saludable	29	12.7
Total	229	100.0

Se observa que el 87,3% (200) tienen una alimentación saludable. mientras que el 12,7% (29) tienen una alimentación no saludable.

Tabla 05.

Actividad física en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de

Salud Angamos Ventanilla 2023

Actividad física	n	%
Saludable	68	29.7
No saludable	161	70.3
Total	229	100.0

Se observa que el 70,3% (161) tienen actividad física no saludable, mientras que el 29,7% (68) tienen actividad física saludable.

, y la forma como se calificó, para fines de realizar las tablas estadísticas según nuestro objetivo, calificando en saludable y no saludable, validado por el juicio de expertos para realizar dicha agrupación según las frecuencias y respuestas de cada caso, basados en las Normas Técnicas y Guías del Minsa, y OMS que sustentan los resultados.

Tabla cruzada 06.

Estilos de vida y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Estilos de vida	Presión arterial					
	Normal		Hipertensión		Total	
	n	%	n	%	n	%
Saludable	57	47.5	33	30.3	90	39.3
No saludable	63	52.5	76	69.7	139	60.7
Total	120	100.0	109	100.0	229	100.0
X²=7.104		gl=1	p=0.008	OR=2.084	IC95%: 1.210 – 3.588	

Se aprecia que el 69.7% del total de adultos hipertensos tienen estilos de vida no saludable Vs un 52.5% del total de adultos mayores con presión arterial normal que también tiene estilo de vida no saludable; además se aprecia que el 30.3% del total de adultos mayores con hipertensión tiene estilo de vida saludable Vs un 47.5% del total de adultos con presión arterial normal que tienen las mismas características de estilo de vida. Realizando la prueba de hipótesis de homogeneidad de chi cuadrado encontramos diferencias significativas entre las proporciones de estilo de vida saludable y no saludable comparando pacientes con presión arterial normal e hipertensos, pues con el valor de chi

cuadrado igual a 7.104 con un grado de libertad obtenemos una probabilidad de 0.008 que es menor a un nivel de significancia de 0.05; además podemos afirmar que los adultos mayores que no tienen saludable tienen 2.084 veces más posibilidades de tener hipertensión a comparación de adultos que tienen vida saludable a una confianza de 95%..

Tabla cruzada 07.

Alimentación y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Alimentación	Presión arterial				Total	
	Normal		Hipertensión			
	n	%	n	%	n	%
Saludable	117	97.5	83	76.1	200	87.3
No saludable	3	2.5	26	23.9	29	12.7
Total	120	100.0	109	100.0	229	100.0

$X^2=23.547$ gl=1 p=0.000 OR=12.217 IC95%: 3.579 – 41.702

En la tabla se aprecia que, el 23.9% del total de adultos hipertensos tienen alimentación no saludable Vs un 2.5% del total de adultos con presión arterial normal que también tienen alimentación no saludable; además se aprecia que el 76.1% del total de adultos con hipertensión tienen alimentación saludable Vs un 97.5% del total de adultos con presión arterial normal que tienen las mismas características de alimentación.

Tabla cruzada 08.

Actividad Física y presión arterial en los adultos mayores que se atienden en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

Actividad física	Presión arterial					
	Normal		Hipertensión		Total	
	n	%	n	%	n	%
Saludable	51	42.5	17	15.6	68	29.7
No saludable	69	57.5	92	84.4	161	70.3
Total	120	100.0	109	100.0	229	100.0

$X^2=19.803$ gl=1 p=0.000 OR=4.000 IC95%: 2.127 – 7.521

En la tabla se aprecia que, el 84.4% del total de adultos hipertensos tienen actividades físicas no saludables Vs un 57.5% del total de adultos con presión arterial normal que también tienen actividades físicas no saludables; además se aprecia que el 15.6% del total de adultos con hipertensión tienen actividades físicas saludables Vs un 42.5% del total de adultos con presión arterial normal que tienen las mismas características de actividad física.

5.2. Resultados inferenciales

Hipótesis General

H₁: Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.2023

H₀: No existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.2023

Prueba de Hipótesis

La contrastación de las hipótesis se probó mediante la prueba no paramétrica chi cuadrado, ya que ambas variables de estudio son variables estadísticas cualitativas.

H₁: Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Función de prueba

Se realizó por medio de la prueba no paramétrica chi cuadrado.

Regla de decisión

Rechazar H_0 cuando la significación observada "p" es menor que α .

No rechazar H_0 cuando la significación observada "p" es mayor que α .

Cálculos

Tabla 09

Prueba de hipótesis general

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,104 ^a	1	0.008		
Corrección de continuidad ^b	6.400	1	0.011		
Razón de verosimilitud	7.167	1	0.007		
Prueba exacta de Fisher				0.010	0.006
Asociación lineal por lineal	7.073	1	0.008		
N de casos válidos	229				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 42,84.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Fuente: Base de datos

Como se observa de la tabla 6.1.1 existe relación significativa entre ambas variables,

Conclusión

Como el valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.008, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Hipótesis específica 1.

H₁: Existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023

H₀: No existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Función de prueba

Se realizó por medio de la prueba no paramétrica chi cuadrado.

Regla de decisión

Rechazar H_0 cuando la significación observada “p” es menor que α .

No rechazar H_0 cuando la significación observada “p” es mayor que α .

Cálculos

Tabla 10. Prueba de la hipótesis específica 1

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23,547 ^a	1	0.000		
Corrección de continuidad ^b	21.656	1	0.000		
Razón de verosimilitud	26.192	1	0.000		
Prueba exacta de Fisher				0.000	0.000
Asociación lineal por lineal	23.445	1	0.000		
N de casos válidos	229				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 13,80.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Fuente: Base de datos

Como se observa de la tabla **11**, existe relación significativa entre ambas variables.

Conclusión

Como el valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.000, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Hipótesis específica 2

H₁: Existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

H₀: No existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Función de prueba

Se realizó por medio de la prueba no paramétrica chi cuadrado.

Regla de decisión

Rechazar H_0 cuando la significación observada "p" es menor que α .

No rechazar H_0 cuando la significación observada "p" es mayor que α .

Cálculos

Tabla 11. De la hipótesis específica 2

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,803 ^a	1	0.000		
Corrección de continuidad ^b	18.535	1	0.000		
Razón de verosimilitud	20.559	1	0.000		
Prueba exacta de Fisher				0.000	0.000
Asociación lineal por lineal	19.717	1	0.000		
N de casos válidos	229				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 32,37.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Fuente: Base de datos

Como se observa de la tabla 12, existe relación significativa entre ambas variables.

Conclusión

Como el valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.000, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

5.3. Otros tipos de resultados

Instrumentos validados

Para la confiabilidad del instrumento de aplico el cuestionario elaborado a 30 unidades de análisis, seleccionados de manera aleatoria y se calculó el alfa de Cronbach encontrando el siguiente resultado:

Estadísticas de fiabilidad

<u>Alfa de Cronbach</u>	<u>N de elementos</u>
<u>,773</u>	<u>19</u>

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Consume alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar?	51,57	89,495	,013	,783
¿Consume alimentos procesados y/o ultra procesados: jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, ¿sazonadores artificiales?	53,50	93,362	-,243	,789
¿Consume alimentos de origen proteicos (¿carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos?	52,00	88,276	,062	,782
¿Consume variedad de menestras (lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, pallares y otros?	52,60	83,145	,319	,765
¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?	52,50	84,534	,214	,773
¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?	52,33	83,057	,256	,771
¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?	54,00	88,552	,348	,770
¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?	51,87	84,257	,237	,771
¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?	53,57	86,047	,196	,773
¿Agrega sal a las comidas?	52,20	89,752	-,011	,786
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	53,50	91,914	-,126	,786
¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos?	51,67	86,989	,100	,781
¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos diarios?	53,30	70,631	,764	,725
¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	53,60	69,145	,844	,717

¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	53,50	74,810	,743	,734
¿Ud. Realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo?	53,43	68,254	,826	,717
Participa en actividades recreativas (manualidades, ir de paseo, etc.)	53,37	71,620	,765	,727
¿Con qué frecuencia práctica actividad física?	53,53	70,395	,746	,726
¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial?	54,17	90,971	-,064	,785

Observando los resultados expresamos que todos los ítems son significativos para ser incluidos en el cuestionario para luego ser aplicados a la muestra, pues todos tienen un alfa de Cronbach mayor a 0.7, además la confiabilidad general es de 0.773, el cual evidencia que el instrumento tiene consistencia interna para ser aplicado a la muestra.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida saludable	,136	229	,000	,952	229	,000
Alimentación	,231	229	,000	,890	229	,000
Actividad física	,308	229	,000	,710	229	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se aplicó solo a la variable estilos de vida saludable por tener ítems de escala de likert y sus dimensiones alimentación y actividad física, encontrando que estas variables no tienen distribución normal, esto implica que el análisis que se pueda hacer con esta variable se realizar usando estadística inferencial no paramétrica.

VI. DISCUSION DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

La contrastación de las hipótesis se probó mediante la prueba no paramétrica chi cuadrado, ya que ambas variables de estudio son variables estadísticas cualitativas.

Hipótesis general

Hipótesis de Investigación

Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Paso 1. Planteamiento de hipótesis Estadística

H₀: No existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

H₁: Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Paso 2. Establecer el nivel de significancia

NC = 0.95

Nivel de significancia alfa $\alpha = 5\% = 0,05$

Paso 3. Elección del estadístico de prueba

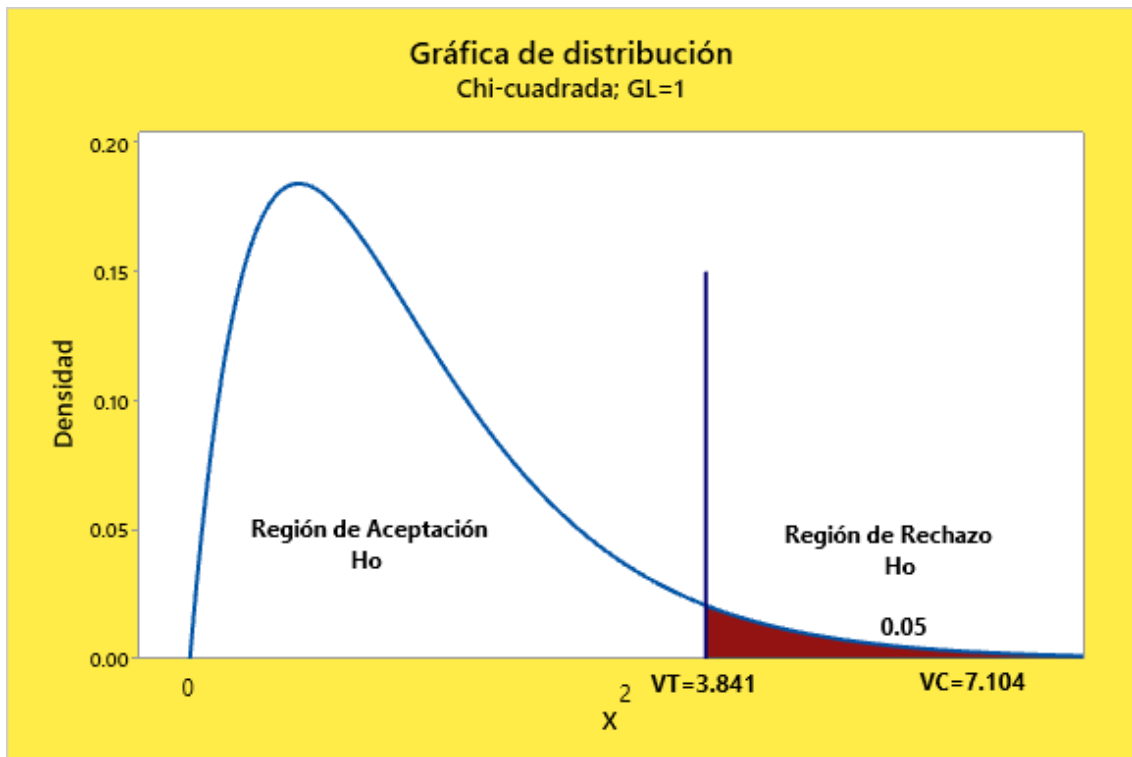
El estadístico de prueba es Chi cuadrado encontrado el valor calculado (VC) de con la siguiente formula:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^f \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} = 7.104$$

χ^2 sigue una distribución chi cuadrada con $(2-1) \times (2-1) = 1$ gl (grado de libertad), donde f es el número de filas y c es el número de columnas de la tabla 6 de contingencia.

Encontramos en la tabla estadística χ^2 , con 1 gl y para $\alpha = 0.05$ el valor tabular (VT), de $\chi^2=3.841$.

Regla de decisión:



Paso 4. Lectura del p-valor: p valor =0.008,

Si p valor < 0.05, se rechaza la H_0 .

Si p valor ≥ 0.05 , se acepta la H_0 .

Con una probabilidad de error de 0.8%, existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Paso 5. Toma de la decisión

se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

Hipótesis específica 1.

Hipótesis de Investigación

Existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 1. Planteamiento de hipótesis Estadística

H₀: No existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

H₁: Existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 2. Establecer el nivel de significancia

NC = 0.95

Nivel de significancia alfa $\alpha = 5\% = 0,05$

Paso 3. Elección del estadístico de prueba

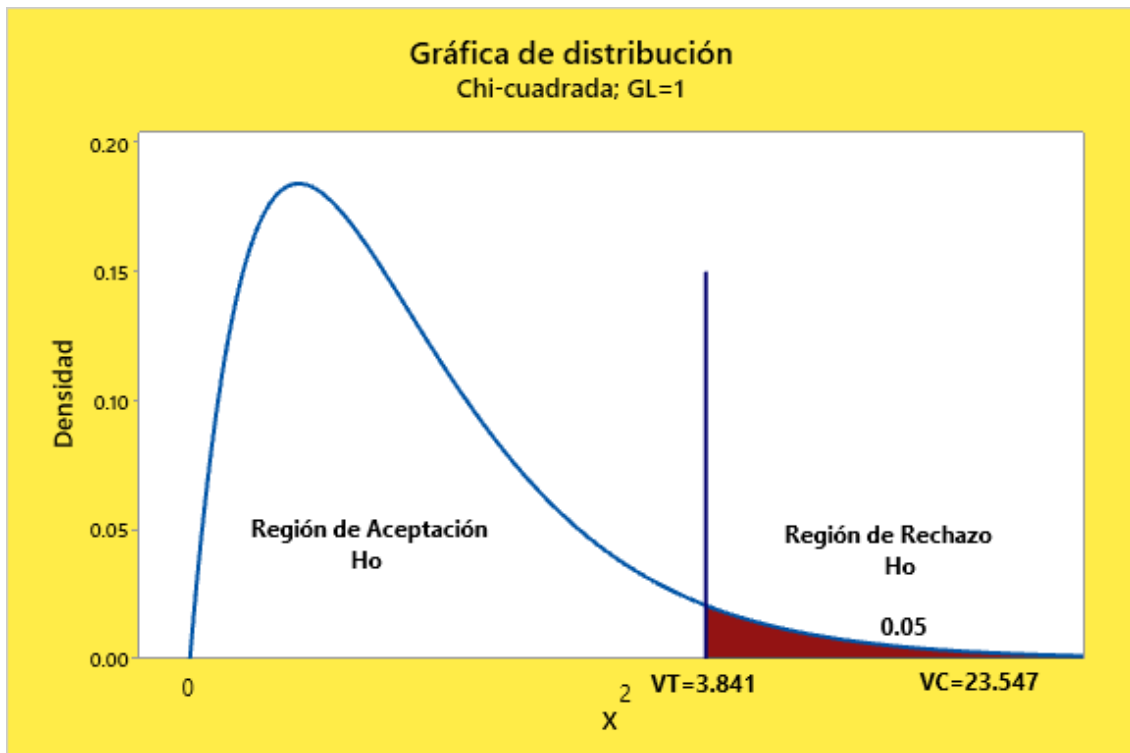
El estadístico de prueba es Chi cuadrado encontrado el valor calculado (VC) de con la siguiente formula:

$$\chi^2 = \sum_{ii=1}^{ff} \sum_{ii=1}^c \frac{(O_{iii} - E_{iii})^2}{E_{iii}} = 23.547$$

χ^2 sigue una distribución chi cuadrada con $(2-1) \times (2-1) = 1$ gl (grado de libertad), donde f es el número de filas y c es el número de columnas de la tabla 7 de contingencia.

Encontramos en la tabla estadística χ^2 , con 1 gl y para $\alpha = 0.05$ el valor tabular (VT), de $\chi^2=3.841$.

Regla de decisión:



Paso 4. Lectura del p-valor: p valor =0.000,

Si p valor < 0.05, se rechaza la H_0 .

Si p valor ≥ 0.05 , se acepta la H_0 .

Con una probabilidad de error de 0.0%, existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 5. Toma de la decisión

Se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Hipótesis específica 2

Hipótesis de Investigación

Existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 1. Planteamiento de hipótesis Estadística

H₀: No existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

H₁: Existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 2. Establecer el nivel de significancia

NC = 0.95

Nivel de significancia alfa $\alpha = 5\% = 0,05$

Paso 3. Elección del estadístico de prueba

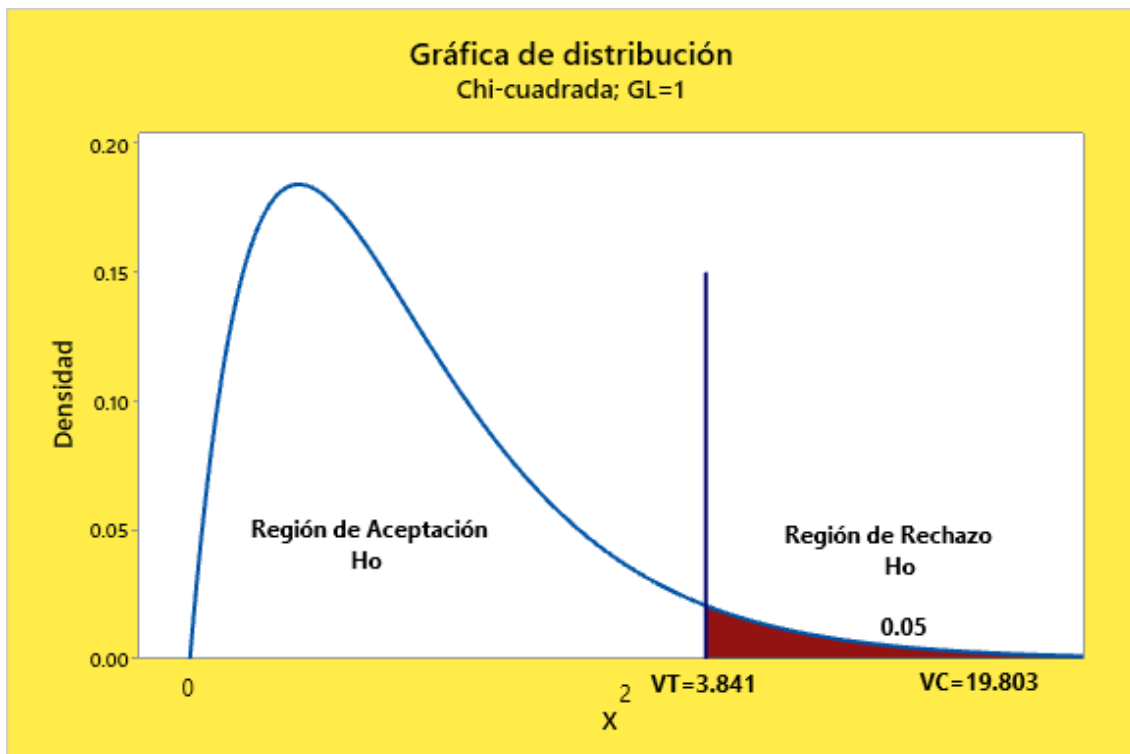
El estadístico de prueba es Chi cuadrado encontrado el valor calculado (VC) de con la siguiente formula:

$$\chi^2 = \sum_{ii=1}^{ff} \sum_{ii=1}^c \frac{(O_{iii} - E_{iii})^2}{E_{iii}} = 19.803$$

χ^2 sigue una distribución chi cuadrada con $(2-1) \times (2-1) = 1$ gl (grado de libertad), donde f es el número de filas y c es el número de columnas de la tabla 8 de contingencia.

Encontramos en la tabla estadística χ^2 , con 1 gl y para $\alpha = 0.05$ el valor tabular (VT), de $\chi^2=3.841$.

Regla de decisión:



Paso 4. Lectura del p-valor: p valor =0.000,

Si p valor < 0.05, se rechaza la H_0 .

Si p valor ≥ 0.05 , se acepta la H_0 .

Con una probabilidad de error de 0.0%, existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Paso 5. Toma de la decisión

Se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

En el presente estudio hemos encontrado de un total de 229 adultos mayores, el 69,7 % de pacientes con diagnóstico de hipertensión tienen un estilo de vida no saludable vs un 33 % de adultos mayores hipertensos que tienen un estilo de vida saludable, así mismo el 52,5% de adultos mayores no hipertensos tienen un estilo de vida no saludables y un 47,5% de no hipertensos tienen un estilo de vida saludable , resultados similares encontramos en un estudio realizado por Mejía, Dagoberto (24) en su trabajo de investigación en el año 2021 , que menciona que de un total de pacientes hipertensos 211 , el 66,7% tienen un estilo de vida no saludable , mientras que el 33,3% tienen un estilo de vida saludable , así mismo el 84,5% de adultos mayores sin hipertensión, tienen un estilo de vida saludable , y un 15,9% de pacientes no hipertensos, tienen un estilo de vida no saludable. También coincide los resultados con el estudio realizado por Puican, María (21) en el año 2019, que publicó en un estudio similar, de un total de adultos mayores de 120, que el 60,8% de pacientes hipertensos tienen un estilo de vida no saludable, y un 39,2% de pacientes hipertensos tienen un estilo de vida saludable.

En ambos estudios coinciden que si existe relación entre los estilos de vida saludables y la presión arterial.

En cuanto a la alimentación, en el presente trabajo de investigación , para el grupo poblacional en estudio, se observa que el 76,1% de pacientes de pacientes diagnosticados con hipertensión mantienen un estilo de alimentación saludable, y un 23,9% tiene un estilo de alimentación no saludable , así mismo el 97,5% de pacientes no hipertensos tiene un, estilo de vida saludable y un 2,5% de pacientes no hipertensos , tienen un estilo de alimentación no saludable, en comparación con el trabajo de investigación de Pacheco, Jonathan (25) que a diferencia de nuestro estudio menciona que el 28,6%de pacientes con diagnóstico de hipertensión tiene presión arterial normal y baja calidad de nutrición y un 10% tienen alta calidad de nutrición. También encontramos en otro estudio realizado por Puican, María (24) que de los pacientes adultos mayores hipertensos el 59,2% tienen alimentación no saludable y el 40,8% de pacientes hipertensos tienen alimentación saludable.

Con relación a la actividad física, en el presente trabajo tenemos que el 84,4% de pacientes con hipertensión tienen actividad física no saludable y un 15,6% tienen un estilo de vida saludable, asimismo, el 42,5% de pacientes con presión normal, tienen actividad física saludable y un 57,5 de pacientes con presión normal, tienen actividad física no saludable, coincidente con un estudio de Puican, M.2019 (23) que menciona que el 94,2% de pacientes ancianos hipertensos tienen actividad física no saludable y un 5,8% de pacientes hipertensos tienen actividad física saludable.

Al realizar las comparaciones de nuestro trabajo con otros de estudios similares coinciden en que existe relación significativa entre los estilos de vida y la presión arterial en el adulto mayor.

Así mismo describiremos las concordancias y discrepancias en los aportes con los estudios realizados por los autores, siguientes: Alonso,M.; Valle,M. y Cardoso,J (15);.que sugieren trabajar el tema de estilos de vida en talleres demostrativos coincidentes con nuestros aportes , y no concordantes con los autores García, J y Huaycañé,J (19) que mencionan estrategias de trabajo con sólo dos grupos profesionales , sin embargo, en el presente trabajomencionamos en los aportes realizar las actividades promocionales y preventivas con el equipo multidisciplinario de Salud.

6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes.

Nuestro estudio de investigación se realizó con responsabilidad ética - académica, por la información obtenida, bajo consentimiento informado de los adultos mayores en estudio, para la aplicación del cuestionario, teniendo datos fidedignos, anónimos, sin ser alterados para el beneficio del investigador, respetando la validación por juicio de expertos y la autoría de los investigadores referenciados.

VII. CONCLUSIONES

a. En el presente estudio encontramos que existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atienden en el Puesto de Salud Angamos, encontrándose que el 69,7% de adultos hipertensos mantienen un estilo de vida no saludable y el 30,3 poseen estilos de vida saludables.

Como el valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.008, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla.

b. Los adultos mayores que tienen estilos de alimentación saludable, también tienen presión normal 97,5%, existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

Como el valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.000, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la alimentación saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

c. En cuanto a los estilos de Actividad física, tenemos que del total de adultos hipertensos , el 84,4% tienen actividad física no saludable, Vs el 15,6% que

tienen actividad física saludable , se observó que el 69, 0 % presentaron un perfil no saludable , destacando que no practican ejercicio de 30 minutos diarios ,así mismo, el 70% no practican actividades recreativas ; existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla.

valor de significación observada de la prueba chi cuadrada Significación asintótica (bilateral) = 0.000, es menor al valor de significación teórica $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula. Ello significa que existe relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023.

VIII. RECOMENDACIONES

a) A Diresa Callao se recomienda desarrollar, promover alianzas estratégicas multisectoriales, a fin de sumar esfuerzos, y costo efectivas para la promoción de estilo de vida saludables, en la práctica de actividad física y alimentación saludable.

Fomentar talleres presenciales de habilidades para la vida, para el autocuidado en el adulto mayor, atención integral y educación continua en temas de estilos de vida saludable en el adulto mayor dirigidos al personal de salud, para hacerlas efectivas luego, en las intervenciones en cada Establecimiento de Salud en esta etapa de vida y en otras, con participación activa del equipo multidisciplinario de salud, a fin de fomentar hábitos que perduren en el tiempo, considerando el curso de vida, de esa manera contribuir a evitar y controlar las enfermedades no transmisibles , sobre todo la Hipertensión Arterial, por los riesgos que conlleva si se complican. Discrepando con el autor García, M. y Huancané que en sus aportes, sólo considera a 2 grupos profesionales.

Promocionar las campañas informativas a nivel regional, en las fechas conmemorativas del día mundial de la hipertensión arterial, el 17 de mayo, día mundial de la actividad física el 06 de abril y día mundial de la alimentación saludable el 16 de octubre de cada año, con atención integral y diferenciada a la etapa de vida adulta mayor, tomando como temas principales e incorporando al equipo de salud, así mismo, trabajar las emociones, establecer una relación positiva con la comida y adquirir hábitos más equilibrados y saludables.

b) Al director de Red de Salud Ventanilla se recomienda promover la Implementación del servicio diferenciado al adulto mayor o el horario diferenciado a fin de brindar un mejor servicio en la Etapa de vida adulto mayor, así mismo, fomentar en los 15 Establecimientos de Salud que conforman la Red, que promuevan la pausa activa en horarios laborales, así como la alimentación saludable, para dar el ejemplo, e interiorizar hábitos que luego podrán promover en los pacientes y población general.

c) Se recomienda a la Jefatura del Puesto de Salud Angamos, incluir en el plan operativo institucional capacitaciones , en talleres ,sesiones demostrativas sobre la prevención de la hipertensión, en adultos mayores, la práctica de actividad física, sensibilización y socialización de la relación de los estilos de vida saludable y la presión arterial; alimentación saludable, bajo en alimentos procesados, bajo en sodio , la práctica de la actividad física mínimo 30 minutos diarios, de moderada a intensa, iniciando en forma progresiva en los pacientes sedentarios y previa evaluación de su funcionabilidad física, según estudio realizado ha demostrado tener relación con el diagnóstico de Hipertensión arterial. al trabajar la actividad física también estamos trabajando otros estilos de vida como es mejorar la calidad de sueño, prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión, así también, ayuda a la relajación, el estado de ánimo, entre otros beneficios, de ahí la importancia de promover este estilo de vida.

A la Unidad de capacitación compartir los resultados del presente estudio.

d) Al responsable de la Etapa de vida Adulta mayor, realizar talleres de promoción de actividad física y sesiones demostrativas de alimentación saludable en el Establecimiento de I nivel de Atención dirigidas a adulto mayor

y población en general, considerando que la OPS promueve el inicio de la actividad física desde menores de un año para fomentar hábitos saludables que perduren en el tiempo, con la finalidad de que se apliquen mejoras en los pacientes en relación a su estilo de vida , ya que éstas repercuten en la presión arterial, con algunas concordancias con los autores Alonso,M.; Valle,M. y Cardoso, J.

e) Se recomienda a las autoridades multisectoriales, implementar programas de estilos de vida saludables a la población general, ya que la Hipertensión no solamente atañe a la población de adultos mayores, sino también a otros grupos etarios. Por lo que se sugiere realizar intervenciones oportunas y diseñar programas y políticas para el bienestar de los adultos mayores. Esto implica también, implementar políticas y programas intersectoriales, interdisciplinarios y con visión multigeneracional y a través del tiempo con el objetivo de promover una vejez con mejor calidad de vida para la población y una menor carga social del envejecimiento.

f) Se recomienda a los estudiantes, a realizar investigación; que nuestro estudio sea una motivación para futuros estudios de investigación que amplíen más el tema en otros estilos de vida que también estarían influyendo en la hipertensión, en beneficio de la población general y especialmente al adulto mayor.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINISTERIO DE LA SALUD. Guía técnica: guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la enfermedad hipertensiva. Disponible: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/196970/195692_RM031-2015-MINSA.pdf20180904-20266-1d55na4.pdf?v=1594239563 (consultado el 15 de diciembre 2023).
2. INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Autocuidado: Clave para envejecer saludablemente. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente> (Consultado el 18 de octubre del 2023).
3. CRUZ, J. Manejo de la Hipertensión arterial en el adulto mayor –Medicina. En; Revista Medicina interna de México. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0186-48662019000400515&script=sci_abstract
4. LALONDE M. A new perspective on the health of Canadians. Disponible en: <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf> (consultado el 19 de octubre 2023).

5. EL PERUANO. Ley de la persona adulta mayor N° 30490. Disponible en:
<https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30490.pdf>
(consultado el 22 de octubre 2023).
6. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). Hipertensión. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension> (consultado el 22 de octubre 2023).
7. MINISTERIO DE SALUD. Norma técnica de salud para el cuidado integral de las personas adultas mayores. Disponible en:
<file:///C:/Users/HP/Desktop/guias%20de%20trabajo%20p%20la%20tesis/4737501-rm-789-2023-y-nt-cuidado-salud-pam.pdf>
(consultado el 23 de diciembre 2023).
8. Organización Mundial de la Salud ,Ginebra mas de 700 millones de personas con hipertensión sin tratar , agosto 2021 , comunicado de prensa ,disponible en:
<https://www.who.int/es/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
9. Campbell NRC, Paccot Burnens M, Whelton PK, Angell SY, Jaffe MG, Cohn J et al. Directrices de la Organización Mundial de la Salud del 2021 sobre el tratamiento farmacológico de la hipertensión: implicaciones de política para la Región de las Américas. Rev Panam Salud Publica. 2022;46:e54.
<https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.54>
10. MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES , Estamos Construyendo Salud, “Paz prevención y educación sobre el tratamiento de enfermedades cardiovasculares es expuesta en festifera de la salud”
<https://www.minsalud.gob.bo/7038-la-paz-prevencion-y-educacion-sobre->

tratamiento-de-enfermedades-cardiovasculares-es-expuesta-en-festiferia-de-la-salud

11. Cooperativa .cd, Mas de un tercio de la población chilena tiene hipertensión
Publicado en setiembre 2023 , disponible en :
<https://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/oms-mas-de-un-tercio-de-la-poblacion-chilena-tiene-hipertension/2023-09-21/064808.html>
12. INEI; Mas del 60% de la población mayor de 60 años presentó una comorbilidad en el 2022 Disponible en : <https://andina.pe/agencia/noticia-como-es-ser-un-voluntario-para-ensayo-de-vacuna-contra-covid19-811626.aspx/ncia/noticia-inei-mas-del-60-de-poblacion-mayor-60-anos-presento-una-comorbilidad-el-2022-940440.aspx>
13. Perú: Enfermedades no Transmisibles y Transmisibles 2022, Instituto nacional de Estadística e Informática INEI. Disponible en:https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf
14. TOAPAXI E., Guarate Y, Cusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. Enferm. investig. [Internet]. 1 de diciembre de 2020 [citado 30 de enero de 2024];5(4):18-24. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966>
15. ALONZO, M.; VALLE, M. y CARDOSO, J. Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos. Centro del Adulto Mayor”. Guayaquil, 2019.
Disponible en:
<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/182>
(consultado el 27 de noviembre 2023).

16. PERALTA, L., Pacurucu, J., Criollo, S.; Suqui, R., y Tinoco, G. “Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con enfermedades crónicas no trasmisibles”. *Revista Estudiantil CEUS, Vol. 1, N° 3, año 2019, pp.1-6*
Unidad Académica de Salud y Bienestar : Universidad Católica de Cuienca.
. Disponible en:

file:///E:/videos/tesis%20simil%20%20nacional%20e%20internc/cuenca%20
Estilo_de_vida_relacionado_con_la_salud%20(1)%20%20%20CUENCA%2
02019.pdf
17. ARIAS, C. y Céleri, D. Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al Hogar de los Abuelos Cuenca 2017
Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30569>
(consultado el 27 de diciembre 2023).
18. COTO, L.; Hernández, G.; Agustín, S. y Contreras, A. Estado nutricional, estilo de vida y factores socioeconómicos en población adulta mayor en área rural [Tesis de pregrado]. Guatemala: Universidad San Carlos De Guatemala; 2019. Disponible en:

<https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2019/023.pdf>
19. GARCÍA, J. y Huaycaña, J. Estilos de vida en hipertensión arterial en personas adultas que acuden al servicio de emergencia del hospital docente clínico quirúrgico Daniel Alcides Carrión, Huancayo - 2017” [Tesis de especialidad]. Perú: Universidad Nacional del Callao; 2018. Recuperado a partir de:

https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3095/GARC%c3%8dA%20Y%20HUAYCA%c3%91E_TESIS2DA_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. CÁCERES, S. y Conde, F. Investigaron el Estilo de Vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Recuperado a partir de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59833/C%c3%a1ceres_TS-Conde_TFG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. PUICAN, M. Estilo de vida en pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en un centro de salud [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Norbert Wiener; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3175/TEIS%20Puican%20Maria.pdf?sequence=1>
22. MEJÍA, D. Estilos de vida e hipertensión arterial en los adultos y adultos mayores en la Microred Patrona de Chota, 2021 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021. Recuperado a partir de <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5808>
23. PACHECO, J. y Llano, V. Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores que acuden al servicio de emergencias del Hospital Regional Guillermo Díaz De La Vega Abancay [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional del Callao; 2023. Recuperado a partir de <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8047>

24. MARRINER, A. y Raile, M. Modelos y teorías en enfermería [Internet]. Philadelphia: Elseiver, 2006 (consultado el 19 de octubre del 2023).
Disponble en:
<https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
25. DÍAZ, M. y Beristaín, I. Proceso enfermero basado en el modelo de Promoción de la Salud. En Revista Desarrollo Científico Enfermería. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-139.pdf> (consultado el 15 de octubre 2023).
26. Lázaro Serrano y Domínguez Curí. Ministerio de Salud. “Guías Alimentarias para la Población Peruana. 2019.. Lima Perú. Disponible en https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/382657/Gu%C3%ADas_alimentarias_para_la_poblaci%C3%B3n_peruana20191011-25586-aziozx.pdf?v=1605196509 , consultado 12 de octubre 2023.
27. MINISTERIO DE SALUD. Minsa promueve estilos de vida saludable para prevenir problemas cardiovasculares. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14763-minsa-promueve-stilos-de-vida-saludable-para-prevenir-problemas-cardiovasculares> (consultado el 25 de setiembre 2023).
28. Nutrición y Alimentación Saludable, Ministerio de Salud y Protección Social 2023, Gobernación de Santander, Grupo de Salud Pública,
Disponble en:

<https://saludsantander.com/fanpage/index/10227/343/225#:~:text=Generalizando%20se%20puede%20decir%20que,%20gestaci%C3%B3n%20lactancia%20desarrollo%20y> , consultado en setiembre 2023.

29. Valenzuela, A. “Solo necesitas 25 g de azúcar diaria y ¿Cómo lograrlo?”

Publicación de la revista Clínica Alemana – Salud, 20 de marzo 2022.

Disponible en:

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/como-reducir-el-consumo-de-azucar>, consultado 26 noviembre 2023.

30. Montse Queralt and Dra. Lara Garcelán “Dieta según requerimientos nutricionales” , junio 2023, disponible en :

[https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/alimentacion/requerimientos-nutricionales/#Hidratos de carbono](https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/alimentacion/requerimientos-nutricionales/#Hidratos_de_carbono)

31. Martínez- Casasola, L. Psicología y Mente , “Facilitación Social de la comida: Porque comemos más estando con amigos”2020 disponible en:

[https://psicologiymente.com/social/facilitacion-social-comida#google vignette](https://psicologiymente.com/social/facilitacion-social-comida#google_vignette)

32. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, Gobierno de Méjico, febrero 2020 “Importancia de la hidratación “

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-la-hidratacion-en-las-personas-mayores?idiom=es>

33. Manetti, Estefanía, et al, Medline plus “Información sobre las grasas saturadas “ Enciclopedia Médica , junio 2022, disponible en :

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>

34. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
(consultado el 01 de enero del 2023).
35. Gavin, Mary, Memours teens health , febrero 2022.
¿Porque es tan bueno el ejercicio físico? Disponible en
<https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>
36. INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.
Importancia de la hidratación en las personas mayores. Disponible en
<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-la-hidratacion-en-las-personas-mayores?idiom=es>(consultado el 29 de enero 2023).
37. Aguilar, Walter, García Jaime . Los Beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor , POLO DEL CONOCIMIENTO , Edición N°53 , Vol. 5 , N°12 Diciembre 2020, Disponible en : [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LosBeneficiosDeLaActividadFisicaEnElAdultoMayor-8042577%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LosBeneficiosDeLaActividadFisicaEnElAdultoMayor-8042577%20(2).pdf)
38. Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios , 2021 , Disponible en :
[file:///E:/temas%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20bpresion%20arterial/9789240032194-spa%20\(1\).pdf](file:///E:/temas%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20bpresion%20arterial/9789240032194-spa%20(1).pdf)
39. FASS L. Cuál es la Tensión Normal para Personas Mayores. Fundación Atilano Sánchez Sánchez. Disponible en:
<https://www.fundacionfass.org/general/cual-es-la-tension-normal-para-personas-mayores/> (consultado el 30 de setiembre 2023).

40. Vives, A, Estilo de vida Saludable: Aspectos Clave con algunos Problemas de Salud. Disponible en:
<https://psicologiacientifica.com/estilo-de-vidasaludable/#:~:text=Por%20estilo%20de%20vida%20queremos,seguridad%2C%20dependiendo%20de%20su%20naturaleza.>
(consultado el 27 de setiembre 2023).
41. American Heart Asociación, Inc , ¿Qué es la Presión Arterial? 2021
Disponible en: https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure_span.pdf
(Consultado en octubre 2023)
42. ARIAS, J. Holgado Tafur, T, Vásquez, M Metodología de la Investigación 2022 Disponible en [2022 Metodologia de la investigacion El metodo ARIAS.pdf](#) (revisado en agosto 2023)
43. Caballero, A, México Metodología Integral Innovadora para Planes y
Disponible en :
https://www.academia.edu/37236030/Metodologia_integral_innovadora_para_planes_y_tesis_ALEJANDRO_CABALLERO_ROMERO
44. Hernández Sampieri, et al. Metodología de la Investigación
Disponible en:
https://www.academia.edu/3610637/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Sampieri?uc-g-sw=37236030

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PRESIÓN ARTERIAL EN EL ADULTO MAYOR EN EL PUESTO DE SALUD ANGAMOS VENTANILLA, 2023”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES
¿Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, 2023?	Determinar si existe relación entre los estilos de vida saludable y la Presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla,2023.	Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor que se atiende en el Puesto de Salud Angamos de Ventanilla, 2023.	Estilos de vida saludable	a) Alimentación saludable b) Actividad Física.
			Presión arterial	P. Normal Hipertensión
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS	SUB VARIABLES	SUB INDICADORES
¿Existe relación entre la alimentación saludable con los valores de presión arterial con presión normal e hipertensión?	Identificar la relación entre la alimentación saludable con los valores de Presión arterial con Presión Normal e hipertensión	Existe relación significativa entre la alimentación saludable con los valores de presión arterial con presión normal e hipertensión.	Alimentación saludable	1. ¿Consume alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar? 2. ¿Consume alimentos procesados y/o ultra procesados, jamonada, mortadela, jamón, salchicha,

			<p>tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, sazonadores artificiales?</p> <p>3. ¿Consume alimentos de origen proteicos (¿carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos)?</p> <p>4. ¿Consume variedad de menestras (¿lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, pallar, otros)?</p> <p>5. ¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?</p> <p>6. ¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?</p> <p>7. ¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?</p> <p>8. ¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?</p> <p>9. ¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?</p> <p>10. ¿Agrega sal a las comidas?</p> <p>11. ¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?</p>
--	--	--	---

			Valores de presión a) Presión. Normal b) Hipertensión	12. ¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos? <u>a)</u> $\leq 120 / \leq 80$ <u>b)</u> $\geq 140 / \geq 90$
¿Existe relación entre la actividad física con los valores de presión arterial con presión normal e hipertensión?	Establecer si existe relación entre la actividad física con los valores de presión arterial con presión normal e hipertensión	Existe relación significativa entre la actividad física con los valores de presión arterial con presión normal e hipertensión.	Actividad física	13. ¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos diarios? 14. ¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión? 15. ¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces por semana? 16. ¿Ud. realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo? 17. ¿Participa en actividades recreativas (manualidades, ir de paseo, etc.)

			Valores de presión a) Presión Normal: b) Hipertensión	18. ¿Con qué frecuencia práctica actividad física? 19. ¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial? $\leq 120 / \leq 80$ $\geq 140 / \geq 90$
--	--	--	---	--

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TECNICAS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
<p>1. Tipo de investigación</p> <p>Aplicada, porque se recurrió a los conocimientos preestablecidos por la ciencia sobre teorías y bases conceptuales para incrementar el conocimiento sobre los estilos de vida saludables y su influencia en la presión arterial del Adulto en el puesto de salud Angamos, Ventanilla. Sustentada en Arias Gonzáles (1) Quien indica que se encarga de resolver problemas prácticos a problemas existentes</p> <p>2. Nivel de investigación</p> <p>Relacional, porque se relacionó las variables alimentación saludable y</p>	<p>1. Población</p> <p>Estuvo constituida por 1128 adultos del Puesto de Salud Angamos, Ventanilla, durante el año 2023</p> <p>Según Hernández Sampieri (3 p 238) quien menciona a Selltiz “población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”</p> <p>2. Muestra</p> <p>Constituida por 229 adultos mayores que acuden al Puesto de Salud Angamos, Ventanilla. La muestra es, un subgrupo de la población, es decir, es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese</p>	<p>1. Tipo de diseño</p> <p>No experimental, transversal y según el tiempo de ocurrencia de los hechos es prospectivo porque se tomaron datos de hechos ocurridos en el 2023.</p> <p>Y consistió en aplicar una encuesta a los pacientes adultos mayores del Puesto de Salud Angamos, Ventanilla durante el año 2023 A quienes se les explicó los motivos de la investigación y se guardará la reserva del caso</p>	<p>1. Técnicas de investigación documental</p> <p>a) Fichaje de contenido</p> <p>b) Análisis de contenido</p> <p>2. Técnicas de campo</p> <p>a) La encuesta</p> <p>3. Técnicas estadísticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi cuadrado 	<p>1. Instrumentos de investigación documental</p> <p>a) Fichas de localización</p> <p>b) Fichas de investigación o de contenido.</p> <p>2. Instrumentos de campo.</p> <p>El cuestionario</p> <p>3. Instrumentos estadísticos</p> <p>Programa estadístico</p> <p>Spss 27 es un software que se utilizó para realizar la captura y análisis de datos y Excel para digitación de datos recogidos del</p>

<p>presión arterial de los adultos en el Puesto de Salud Angamos, Ventanilla. Sustentado en Caballero (2009:84) “la investigación Relacional no es casual, se utilizó para saber cómo se puede comportar una variable al conocer el comportamiento de la otra (s) variable (s) relacionada (s) cuantitativamente”. Tuvo el propósito de medir el grado de relación que exista entre dos variables, su utilidad fue saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas, la relación puede ser positiva o negativa. Hernández et al (2)</p>	<p>conjunto definido en sus características al que llamamos población, según Hernández Sampieri (3 p 240)</p> <p>3. Tipo de muestreo</p> <p>Probabilístico porque cualesquiera de los 1128 pacientes pueden ser parte de la muestra 229 Muestras probabilísticas porque todos los elementos de la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra. y por medio de una selección aleatoria, según Hernández Sampieri (3 p 241)</p>			<p>cuestionario, que fueron presentados en cuadros, tablas y gráficos.</p>
--	--	--	--	--

ANEXO 2. Instrumentos validados

**Evaluación de la validez del instrumento de recolección de datos de
“estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el
Puesto de Salud Angamos ventanilla 2023”
según de juicio de expertos - prueba binomial**

N°	CRITERIOS	JUECES						ACUERDOS	P
		1	2	3	4	5	6		
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de la investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
3	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
4	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con la variable de estudio?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
5	¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625

7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de los datos?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
8	¿En el instrumento de recolección de datos Ud. Eliminaría algún ítem?	0	0	0	0	0	0	0	0.0115625
9	¿En el instrumento de recolección de datos Ud. Agregaría algún ítem?	0	0	0	0	0	0	0	0.0115625
10	¿El instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	1	1	1	1	1	1	6	0.0115625
P PROMEDIO									0.01563

Según la prueba binomial numérica aplicada a los resultados del juicio de expertos, el valor de significancia estadística resulto igual a 0.01563 ($p=0.01563$) lo que evidencia la validez del instrumento de recolección de datos ($p<0.05$), según criterio evaluados.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD DE SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA

CUESTIONARIO

FECHA: _____ / _____ / 2023

N°

Estimado(a) Señor(a), agradecemos por anticipado su participación en el trabajo de investigación “Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos, Ventanilla 2023”. Marque con una “X” la casilla que mejor describa su comportamiento. Le pedimos contestar con sinceridad. No pienses demasiado responder y hágalo de acuerdo generalmente suele hacer. Tiene 5 alternativas para cada pregunta. NO existe respuestas ni buenas ni malas este cuestionario es totalmente confidencial y anónimo.

1. Edad: _____ Años

2. Sexo: 1. Femenino 2. Masculino

3. Estado civil: 1. Soltero 2. Casado 3. Conviviente 4. Otro

4. Grado de instrucción: 1. Ninguna 2. Primaria 3. Secundaria 4.
Superior

5. Dedicación: 1. Trabajador activo 2. Cesante/Jubilado 3. Otro

6. Presión Arterial: P₀: Normal

P₁: Hipertenso

La puntuación es la siguiente:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
--------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------	----------------------------

Nº	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				
		1	2	3	4	5
Alimentación						
1	¿Consume alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar?	1	2	3	4	5
2	¿Consume alimentos procesados y/o ultra procesados (¿jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, sazónadores artificiales)?	1	2	3	4	5
3	¿Consume alimentos de origen proteicos (¿carne, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos)?	1	2	3	4	5
4	¿Consume variedad de menestras (¿lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, pallar, frejol, otros)?	1	2	3	4	5
5	¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?	1	2	3	4	5
6	¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?	1	2	3	4	5
7	¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?	1	2	3	4	5
8	¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?					
9	¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?	1	2	3	4	5
10	¿Agrega sal a las comidas?	1	2	3	4	5
11	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	1	2	3	4	5
12	¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos?	1	2	3	4	5
Actividad física						
13	¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, fútbol, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos diarios?	1	2	3	4	5
14	¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	1	2	3	4	5
15	¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	1	2	3	4	5
16	¿Ud. Realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo?	1	2	3	4	5
17	¿Participa en actividades recreativas (caminatas, bailes, manualidades, ir de paseo, etc.)	1	2	3	4	5
18	¿Con qué frecuencia practica actividad física?	1	2	3	4	5
19	¿Con qué frecuencia se mide la presión?	1	2	3	4	5

Validación de Instrumentos
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESPECIALIDAD DE SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA

CUESTIONARIO

FECHA: ____ / ____ / 2023

N.

Estimado(a) Señor(a), agradecemos por anticipado su participación en el trabajo de investigación “Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos, Ventanilla 2023”. Marque con una “X” la casilla que mejor describa su comportamiento. Le pedimos contestar con sinceridad. No pienses demasiado responder y hágalo de acuerdo a lo que generalmente suele hacer. Tiene 5 alternativas para cada pregunta. No existe respuestas ni buenas ni malas este cuestionario es totalmente confidencial y anónimo.

DATOS INFORMATIVOS

1. Edad: _____ Años

2. Sexo: 1. Femenino 2. Masculino

3. Estado civil: 1. Soltero 2. Casado 3. Conviviente 4. Otro

4. Grado de instrucción: 1. Ninguna 2. Primaria 3. Secundaria

4. Superior

5. Dedicación: 1. Trabajador activo 2. Cesante/Jubilado 3. Otro

6. Valores de la presión arterial: PA Normal: _____

Hipertenso: _____

La puntuación es la siguiente:

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
	Alimentación			SALUDABLE	NO SALUDABLE
1	¿Consume alimentos propios de su localidad, especies extraídas de nuestro mar?			3,4,5	1,2
2	¿Consume alimentos procesados y/o ultra procesados (¿jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino, hot dog, hamburguesa, pizza, galletas, snack, gaseosa, energizantes, sopas instantáneas, sazónadores artificiales)?			1,2	3,4,5
3	¿Consume alimentos de origen proteicos (¿carne, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos)?			4,5	1,2,3
4	¿Consume variedad de menestras (¿lentejas, frijol, canario, arveja, garbanzos, pallar, otros)?			3,4,5	1,2
5	¿Consume azúcares en sus comidas y bebidas?			1,2	3,4,5
6	¿Consume con moderación arroz, pan, harinas y fideos?			3,4,5	1,2
7	¿Consume 3 frutas y 2 platos medianos de verduras al día?			4,5	1,2,3
8	¿Prefiere preparaciones caseras y disfrutarlas en compañía?			3,4,5	1,2
9	¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?			4,5	1,2,3
10	¿Agrega sal a las comidas?			3,4,5	1,2
11	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?			1,2,3	
12	¿Conoce los alimentos que le hacen daño a su salud y sería capaz de dejar de consumirlos?			3, 4,5	1,2
	Actividad física (activo – sedentario)				
13	¿Realizas ejercicio o algún deporte, caminatas, trote, maneja bicicleta, natación, baile, aeróbicos por un tiempo mínimo de 30 minutos?			4-5	1-2-3
14	¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?			4-5	1-2-3
15	¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces por semana?			4-5	1-2-3
16	¿Ud. realiza acciones que incluyan el movimiento activo de la mayor parte de su cuerpo?			4-5	1-2-3
17	¿Participa en actividades recreativas (manualidades, ir de paseo, etc.)?			4-5	1-2-3
18	¿Con qué frecuencia practica actividad física?			3,4,5	1,2
19	¿Con qué frecuencia se mide la presión arterial?			4,5,	1,2,3

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Aplicación de cuestionario en la investigación “Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla 2023”.

El presente proyecto investigativo y colaborativo tiene como fin la participación de los adultos mayores que acuden al Puesto de Salud Angamos, para atención de su salud.

Usted ha sido invitado a participar en este estudio, se encuentra dentro de la población del objeto de este proyecto, si acepta participar de esta investigación les solicitamos responder un cuestionario, que llevará alrededor de 15 minutos de su tiempo.

Su participación es completamente voluntaria, tenga en cuenta que su identificación y la información entregada por usted es de carácter confidencial.

¿Mencione usted si desea participar en este cuestionario?

Marque con un “X” según corresponda

SI

NO

ANEXO 4. Base de Datos de Spss

Base de datos de la variable 1:

Fic	E	G1	G1_	G	G	G	G4	G	G5	Y_	P	P	P	P	P	P	P	P	P	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP	PP
ha	da	_C	CC	2	3	4	_C	5	_C	C	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
1	64	1	0	0	2	1	1	3	1	1	5	1	3	5	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1	2	1	3	1	2		
2	61	1	0	0	2	3	1	3	1	1	5	4	5	5	5	4	1	5	1	1	5	1	1	1	1	2	3	1	3		
3	66	1	0	0	2	3	1	3	1	1	3	4	4	4	5	1	2	5	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2		
4	77	2	0	1	2	2	1	3	1	1	5	2	2	2	4	5	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2		
5	60	1	0	0	2	3	1	3	1	1	4	3	2	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4		
6	64	1	0	1	2	2	1	3	1	1	4	3	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2		
7	70	1	0	1	4	2	1	3	1	1	4	3	2	2	5	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1		
8	82	3	1	0	4	2	1	3	1	1	5	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1		
9	70	1	0	0	2	3	1	1	0	1	4	3	3	5	3	3	2	5	2	3	3	4	1	1	2	2	1	1	2		
10	63	1	0	1	2	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
11	69	1	0	0	4	4	0	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
12	85	3	1	1	4	2	1	3	1	1	5	3	3	3	2	4	2	2	2	3	4	3	5	4	5	4	5	1	2		
13	74	2	0	1	4	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
14	75	2	0	1	2	1	1	3	1	1	3	4	4	4	5	1	2	5	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2		
15	66	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	2	2	2	4	5	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2		
16	60	1	0	1	4	2	1	3	1	1	5	3	2	2	4	2	2	3	1	4	2	2	1	1	2	1	3	1	2		
17	69	1	0	0	2	3	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
18	67	1	0	0	3	3	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
19	72	2	0	1	2	3	1	3	1	1	4	3	2	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4		
20	69	1	0	0	2	3	1	3	1	1	4	3	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2		
21	75	2	0	0	4	1	1	3	1	1	4	3	2	2	5	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1		
22	82	3	1	0	4	2	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
23	62	1	0	0	1	4	0	3	1	1	5	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1		
24	68	1	0	0	2	2	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1		
25	75	2	0	0	4	3	1	2	1	0	5	3	3	5	2	2	5	2	2	4	1	5	2	1	2	2	2	1	1		
26	72	2	0	1	2	2	1	3	1	1	5	3	4	5	1	5	2	5	2	5	1	5	4	3	3	3	1	5	3		
27	75	2	0	1	2	2	1	3	1	1	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	1	5	3	3	2	3	2	2	2		
28	66	1	0	0	2	2	1	3	1	1	3	2	3	5	2	3	2	1	2	1	3	5	3	3	3	2	3	1	2		

29	80	2	0	1	2	4	0	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	2	2	4	3	5	3	1	2	2	3	1	3	
30	65	1	0	0	2	2	1	3	1	0	5	2	3	3	3	3	2	4	2	5	3	1	4	4	4	3	4	3	1	
31	68	1	0	0	1	4	0	3	1	0	1	3	5	3	5	2	2	4	2	3	2	5	1	1	2	1	2	1	1	
32	66	1	0	1	3	3	1	1	0	0	5	2	4	5	2	3	2	3	2	5	3	5	3	3	3	3	3	2	1	
33	68	1	0	1	2	3	1	1	0	1	4	5	4	4	3	4	2	3	2	4	2	5	4	3	4	3	3	3	3	
34	80	2	0	1	2	3	1	3	1	1	3	2	3	3	3	4	2	5	2	5	3	5	4	3	3	3	4	3	2	
35	82	3	1	0	4	2	1	3	1	0	5	3	4	4	2	3	2	5	2	4	2	4	4	3	3	4	4	5	1	
36	68	1	0	1	2	3	1	3	1	1	5	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	
37	67	1	0	0	4	4	0	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
38	64	1	0	1	2	2	1	3	1	1	5	2	4	2	5	3	2	2	2	1	3	5	3	3	2	2	3	1	2	
39	65	1	0	0	4	2	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
40	75	2	0	1	2	3	1	3	1	0	5	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	
41	65	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	
42	64	1	0	1	2	3	1	3	1	1	5	3	3	3	3	2	2	5	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	3	
43	79	2	0	1	1	2	1	3	1	1	5	3	5	2	2	3	2	5	2	3	2	5	1	2	1	2	1	1	2	
44	86	3	1	0	4	1	1	3	1	0	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	5	
45	62	1	0	1	3	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
46	63	1	0	1	2	2	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
47	63	1	0	0	4	3	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
48	64	1	0	1	1	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
49	62	1	0	1	3	3	1	1	0	0	5	2	5	2	5	3	2	5	1	5	3	5	1	2	1	1	1	1	1	
50	61	1	0	0	1	3	1	3	1	0	5	3	5	3	3	3	2	5	2	5	4	5	1	1	1	2	1	1	1	
51	64	1	0	1	1	1	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
52	74	2	0	0	4	1	1	3	1	1	5	3	5	2	3	3	2	5	2	5	3	5	1	1	1	1	1	2	1	2
53	73	2	0	1	3	2	1	3	1	1	5	1	4	2	2	4	2	4	1	3	2	5	1	1	2	1	1	1	3	
54	68	1	0	1	2	2	1	3	1	1	5	3	4	4	4	4	2	5	2	4	2	5	3	3	2	3	3	3	2	
55	61	1	0	0	4	2	1	3	1	0	5	3	1	4	2	3	2	5	2	1	3	5	4	4	5	4	4	2	1	
56	62	1	0	1	2	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	1	
57	91	3	1	0	4	3	1	2	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
58	61	1	0	0	2	2	1	3	1	1	4	3	5	4	3	4	2	5	2	5	3	5	4	4	5	4	4	1	2	
59	65	1	0	1	3	4	0	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
60	60	1	0	0	3	3	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
61	63	1	0	0	3	4	0	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	

62	81	3	1	1	4	3	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	5	1
63	68	1	0	1	3	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	5	1
64	75	2	0	1	2	2	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1
65	78	2	0	1	2	2	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1
66	66	1	0	0	2	2	1	3	1	0	5	3	5	5	4	2	2	5	2	2	2	5	1	1	2	1	1	1	1	2
67	65	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	3	2	3	5	3	2	4	4	4	2	4	1	2	1	1	1	1	1	2
68	67	1	0	0	4	4	0	1	0	0	4	1	3	2	1	2	2	5	2	1	2	5	3	3	3	3	3	3	3	2
69	63	1	0	0	2	3	1	1	0	0	5	2	3	2	1	4	1	5	4	3	2	5	1	1	2	1	1	5	2	
70	64	1	0	1	2	2	1	1	0	0	5	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	5	1	1	2	1	1	1	1	1
71	69	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	4	5	3	5	5	1	5	1	3	5	4	1	1	1	2	1	1	1	1
72	65	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	2	4	2	5	5	2	5	2	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1
73	74	2	0	0	4	3	1	3	1	0	5	1	2	2	4	5	2	5	2	3	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1
74	68	1	0	0	4	4	0	1	0	0	5	1	3	4	5	3	2	5	2	3	3	5	1	1	1	1	2	1	2	2
75	68	1	0	0	4	3	1	3	1	0	5	3	2	2	3	3	2	5	2	5	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1
76	75	2	0	1	4	3	1	1	0	0	5	3	2	2	4	3	2	5	2	3	1	4	5	4	5	5	4	5	1	1
77	64	1	0	0	4	4	0	3	1	0	5	3	2	2	2	5	1	5	2	3	2	5	1	1	1	2	1	1	1	1
78	66	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	2	2	2	5	5	2	3	1	5	3	5	1	1	2	1	1	1	1	1
79	64	1	0	0	3	3	1	3	1	0	5	3	1	2	2	5	2	5	5	5	1	3	5	5	4	5	5	5	5	1
80	67	1	0	1	2	3	1	1	0	0	4	3	3	2	1	5	2	5	1	3	2	5	1	1	1	2	1	1	1	1
81	62	1	0	0	2	3	1	1	0	0	4	3	2	2	1	3	1	5	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1
82	76	2	0	1	4	2	1	3	1	0	5	2	3	5	5	3	2	5	2	5	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1
83	81	3	1	1	2	3	1	3	1	0	5	2	3	2	5	5	1	5	3	4	1	5	1	2	1	1	1	5	1	1
84	68	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	3	2	4	5	3	2	5	1	3	3	5	3	3	3	2	3	3	3	1
85	69	1	0	0	4	2	1	3	1	0	4	3	4	3	5	3	2	5	4	2	1	5	2	1	2	2	1	3	1	1
86	75	2	0	1	4	3	1	3	1	0	4	1	3	4	1	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
87	74	2	0	1	2	3	1	3	1	0	5	3	3	2	2	5	2	5	5	2	3	5	3	3	3	3	3	2	3	2
88	61	1	0	0	2	4	0	1	0	0	5	3	5	4	4	5	2	5	2	2	2	5	4	4	4	5	3	3	2	2
89	67	1	0	1	4	2	1	1	0	1	5	2	5	4	2	3	2	2	5	3	1	5	5	4	4	5	5	3	3	1
90	66	1	0	0	4	1	1	3	1	0	5	3	4	5	2	4	2	3	2	5	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1
91	61	1	0	0	2	3	1	3	1	1	5	3	4	5	3	3	2	5	2	3	3	5	1	1	2	1	1	2	1	1
92	61	1	0	0	2	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	5	1
93	65	1	0	1	2	2	1	1	0	1	5	4	3	3	2	5	2	5	5	4	2	5	3	3	2	2	3	5	1	1
94	67	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	4	4	5	2	3	2	5	2	2	1	5	4	4	4	5	4	4	4	1

95	77	2	0	1	2	3	1	3	1	0	5	3	4	5	4	5	2	3	5	3	2	5	4	4	4	3	4	4	1	
96	84	3	1	1	1	2	1	3	1	1	5	2	5	5	3	3	2	5	3	4	4	5	2	1	1	2	1	3	1	
97	68	1	0	1	2	4	0	1	0	0	5	2	3	4	3	5	2	5	5	5	2	5	1	1	2	1	1	1	1	
98	68	1	0	1	3	3	1	1	0	0	5	2	4	2	5	5	2	5	4	3	2	5	1	2	1	1	1	1	1	
99	65	1	0	0	3	4	0	1	0	0	5	3	5	2	3	4	2	5	2	3	4	5	1	1	1	1	1	1	1	
100	70	1	0	1	1	2	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
101	88	3	1	1	4	2	1	3	1	1	4	3	4	5	5	4	2	3	2	5	1	5	3	3	3	4	3	3	2	
102	60	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	3	4	4	2	3	2	5	2	5	3	5	5	5	4	5	4	1	2	
103	63	1	0	1	4	2	1	3	1	1	5	3	4	4	2	4	2	5	2	3	3	4	1	1	1	2	1	1	3	
104	60	1	0	0	4	2	1	3	1	0	4	3	4	4	2	3	2	5	2	5	2	5	3	3	3	3	3	3	1	2
105	63	1	0	0	2	2	1	3	1	0	5	3	4	4	4	5	2	5	2	5	1	5	1	1	1	2	1	1	1	
106	63	1	0	1	1	3	1	3	1	1	5	3	4	4	2	3	2	5	5	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	
107	73	2	0	1	1	3	1	3	1	1	4	3	2	4	3	4	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3
108	62	1	0	0	4	2	1	3	1	0	5	3	3	5	3	3	2	5	2	4	1	5	3	3	2	3	3	1	1	
109	63	1	0	0	4	3	1	3	1	0	5	3	5	5	4	4	2	5	4	4	2	5	3	3	2	3	3	3	1	
110	87	3	1	0	4	2	1	3	1	1	5	1	2	3	3	2	2	5	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1	
111	71	2	0	1	1	3	1	1	0	1	5	3	5	3	4	2	2	5	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	2	
112	65	1	0	1	2	2	1	1	0	0	5	3	4	3	4	3	2	5	2	3	3	5	1	1	1	1	2	1	1	
113	77	2	0	1	4	1	1	3	1	0	5	3	3	5	1	4	2	5	2	2	3	5	1	1	1	2	1	1	1	
114	83	3	1	1	2	3	1	1	0	0	5	3	3	3	5	4	2	3	1	3	3	5	5	5	5	4	5	5	1	
115	67	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	2	4	5	2	3	2	5	5	5	2	5	1	1	1	2	1	1	1	
116	76	2	0	0	4	2	1	3	1	1	5	3	4	3	3	3	2	5	1	4	3	5	1	1	1	1	1	1	2	
117	62	1	0	1	1	3	1	3	1	0	4	3	5	4	5	5	2	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	1	
118	65	1	0	0	2	4	0	2	1	0	4	1	5	4	4	4	2	4	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	
119	67	1	0	0	4	4	0	1	0	0	5	2	3	5	3	4	2	2	1	5	3	4	1	1	1	2	1	1	1	
120	65	1	0	0	1	3	1	3	1	0	5	2	2	1	1	2	2	2	5	3	1	4	1	1	1	1	2	1	1	
121	70	1	0	1	3	3	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
122	81	3	1	1	2	2	1	3	1	0	5	3	3	3	3	3	2	5	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	
123	61	1	0	0	2	2	1	1	0	0	5	3	4	5	3	5	2	2	5	5	2	5	2	2	2	1	2	2	2	
124	68	1	0	0	2	2	1	1	0	0	3	1	3	4	4	3	2	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	1	1	
125	65	1	0	1	1	2	1	3	1	0	5	2	4	4	5	4	2	3	2	4	2	5	5	5	4	5	5	5	1	
126	62	1	0	0	4	4	0	3	1	0	4	2	3	3	2	4	2	1	5	5	1	5	3	3	2	3	3	4	1	
127	68	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	3	5	5	5	3	1	4	2	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	

128	67	1	0	0	4	3	1	1	0	0	4	3	4	5	2	4	2	3	3	2	3	5	3	3	2	3	3	3	1	
129	67	1	0	1	2	3	1	1	0	0	4	3	3	2	4	4	2	4	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	2	
130	72	2	0	0	4	2	1	3	1	1	4	3	2	2	3	2	1	5	1	3	2	5	1	1	1	1	1	1	2	
131	75	2	0	1	2	3	1	3	1	1	4	2	5	5	3	2	2	5	2	2	1	5	3	3	2	1	3	3	3	
132	72	2	0	1	4	2	1	1	0	0	4	3	4	4	5	4	3	1	2	4	3	5	3	3	2	3	3	3	2	
133	60	1	0	0	1	1	1	1	0	1	4	3	4	3	5	2	2	3	2	3	2	5	2	2	2	1	1	2	2	
134	60	1	0	0	1	2	1	1	0	0	5	1	4	4	3	4	1	2	5	5	3	5	3	3	2	3	3	2	2	
135	64	1	0	0	3	2	1	1	0	1	4	3	3	2	5	2	1	5	5	1	3	5	1	1	2	1	1	1	2	
136	78	2	0	1	2	2	1	3	1	1	5	2	3	3	2	3	5	4	5	4	2	5	3	2	3	3	3	3	3	
137	68	1	0	1	2	3	1	1	0	0	4	3	3	3	5	5	1	2	5	1	2	4	3	3	2	2	2	2	1	
138	61	1	0	1	1	2	1	1	0	1	5	2	4	3	5	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	
139	60	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	2	4	2	5	5	1	5	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	
140	74	2	0	1	2	3	1	1	0	1	5	3	4	3	2	3	2	5	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	
141	73	2	0	1	2	3	1	1	0	1	5	2	4	3	2	3	2	5	2	4	2	5	3	2	3	3	2	3	2	
142	79	2	0	1	2	2	1	1	0	1	5	2	4	3	2	3	2	5	2	4	3	5	3	3	3	3	3	3	2	
143	69	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	2	4	3	2	3	2	5	2	4	2	5	3	3	4	3	3	3	3	
144	82	3	1	1	2	2	1	3	1	1	5	2	4	4	2	3	2	5	2	4	1	5	3	3	2	2	2	3	2	
145	66	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	2	4	3	3	4	1	5	1	4	2	5	1	1	1	1	1	1	2	
146	62	1	0	1	2	2	1	3	1	1	4	2	5	3	4	5	2	4	2	4	3	5	1	1	2	1	2	1	3	
147	61	1	0	0	1	3	1	1	0	0	4	2	5	3	4	5	2	4	2	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	
148	64	1	0	0	2	3	1	1	0	1	4	3	5	3	5	5	1	5	2	4	2	5	2	2	2	3	2	2	2	
149	66	1	0	1	2	2	1	3	1	1	4	3	5	3	5	5	1	5	2	4	3	5	2	2	1	2	2	1	3	
150	61	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	2	4	3	5	5	2	3	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	1
151	61	1	0	0	1	3	1	1	0	0	5	2	4	3	3	4	2	3	2	4	2	5	5	5	4	5	4	5	1	
152	69	1	0	1	2	2	1	3	1	1	5	2	4	4	2	5	2	4	2	4	2	5	5	5	5	5	5	4	5	2
153	61	1	0	1	2	2	1	1	0	1	4	2	4	4	5	5	2	4	2	4	2	5	5	5	4	5	5	5	2	
154	64	1	0	1	1	3	1	3	1	0	4	3	4	3	4	5	2	3	2	4	2	5	5	4	4	4	4	5	1	
155	62	1	0	1	1	3	1	1	0	0	4	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2	5	5	4	4	5	5	5	1	
156	63	1	0	1	2	3	1	3	1	1	4	2	4	3	5	5	2	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	2	
157	63	1	0	1	1	3	1	1	0	1	4	2	4	2	5	5	2	3	2	4	3	5	5	4	5	5	4	5	3	
158	68	1	0	1	2	3	1	3	1	1	5	1	4	4	2	4	2	4	2	4	1	5	3	3	3	3	2	3	4	
159	75	2	0	1	3	3	1	3	1	1	5	1	5	3	5	5	2	4	2	4	2	5	3	3	2	2	3	3	2	
160	66	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	2	5	5	5	5	2	5	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	

161	68	1	0	0	2	2	1	1	0	1	4	3	5	5	5	5	2	5	2	4	3	5	2	2	1	2	2	2	2	1	
162	66	1	0	1	2	2	1	1	0	1	4	3	5	4	4	4	2	4	2	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3
163	65	1	0	0	2	3	1	1	0	1	5	3	5	3	4	5	2	5	2	4	2	5	1	1	2	1	1	1	1	2	
164	66	1	0	1	3	3	1	1	0	0	5	1	5	4	4	5	2	4	2	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	1	
165	67	1	0	0	2	2	1	3	1	1	5	1	5	3	4	5	2	5	2	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	
166	62	1	0	1	2	2	1	1	0	0	4	3	5	3	4	5	2	3	2	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	1	
167	61	1	0	0	2	2	1	1	0	0	4	2	4	3	5	4	2	4	2	4	2	5	2	1	2	2	2	2	2	2	
168	66	1	0	1	2	1	1	3	1	1	4	3	4	3	5	4	2	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	
169	60	1	0	1	2	1	1	1	0	0	4	2	3	4	4	5	2	5	2	5	2	5	4	4	5	4	5	4	5	4	1
170	67	1	0	1	1	2	1	3	1	1	5	2	4	3	4	5	2	5	2	5	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	
171	61	1	0	0	4	2	1	3	1	0	5	1	4	5	2	2	2	5	2	3	1	5	4	3	4	4	3	4	4	1	
172	66	1	0	1	2	2	1	1	0	1	5	3	5	5	2	3	2	5	2	2	3	4	5	4	4	4	5	5	4	2	
173	65	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	1	4	
174	75	2	0	1	3	3	1	3	1	1	5	1	5	5	5	4	2	5	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	
175	75	2	0	1	4	1	1	3	1	1	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	
176	60	1	0	0	1	1	1	1	0	1	5	2	5	5	3	5	2	4	2	5	2	5	5	5	5	5	4	5	3	3	
177	62	1	0	1	1	3	1	3	1	0	5	3	5	5	5	5	2	3	2	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	1	
178	88	3	1	0	2	2	1	3	1	1	5	3	5	3	4	5	2	5	2	5	3	5	1	1	1	1	1	1	1	2	
179	87	3	1	1	2	2	1	3	1	1	5	3	5	3	4	5	2	5	2	5	3	5	1	1	2	1	1	1	1	2	
180	71	2	0	1	2	3	1	3	1	0	5	2	3	2	1	4	1	4	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
181	74	2	0	0	4	3	1	3	1	1	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	
182	70	1	0	0	2	3	1	3	1	0	3	3	4	2	4	5	2	4	1	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	
183	60	1	0	1	2	4	0	1	0	0	3	3	3	5	5	5	2	4	2	2	3	5	5	4	5	4	5	5	3	3	
184	87	3	1	1	2	3	1	2	1	1	3	4	4	4	5	1	2	5	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	
185	82	3	1	0	2	3	1	3	1	1	3	4	4	4	5	1	2	5	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	
186	64	1	0	0	3	4	0	1	0	1	4	3	4	3	5	5	2	3	2	3	3	5	2	2	1	2	2	2	2	2	
187	62	1	0	0	4	1	1	3	1	0	5	2	4	3	4	5	2	4	2	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	1	
188	63	1	0	0	2	3	1	3	1	1	5	2	3	3	5	3	1	5	1	3	2	5	1	1	1	1	1	1	3	2	
189	66	1	0	1	2	2	1	1	0	0	5	1	5	3	3	5	1	5	1	3	1	5	5	4	5	5	5	5	5	1	
190	88	3	1	1	4	4	0	2	1	1	5	1	5	3	5	5	2	5	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	
191	71	2	0	1	2	3	1	3	1	1	5	3	2	3	3	3	2	5	2	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	3	
192	76	2	0	1	2	3	1	3	1	1	5	3	2	4	3	3	2	5	1	5	2	5	1	1	2	1	2	1	4	4	
193	88	3	1	1	4	3	1	3	1	1	5	1	3	3	3	4	2	5	2	3	2	5	4	4	4	4	4	4	3	2	

194	69	1	0	1	2	4	0	1	0	0	5	2	3	3	5	5	2	5	2	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	4
195	75	2	0	1	4	3	1	3	1	1	5	2	4	3	5	5	1	5	2	4	5	3	1	1	2	1	1	1	1	2
196	62	1	0	0	2	3	1	3	1	1	5	3	3	4	5	3	1	5	1	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	
197	88	3	1	1	4	3	1	3	1	1	5	3	4	3	3	3	2	5	2	5	1	5	4	4	4	5	4	4	2	
198	68	1	0	1	4	3	1	3	1	1	5	3	3	4	3	3	2	5	1	4	5	4	1	1	1	1	1	1	2	
199	62	1	0	1	4	2	1	3	1	1	5	2	3	4	5	3	1	5	1	3	3	5	1	1	2	1	1	1	2	
200	68	1	0	1	2	2	1	1	0	1	5	2	3	5	2	4	2	3	1	4	3	5	4	4	4	4	4	4	1	2
201	89	3	1	0	3	2	1	3	1	1	5	3	4	2	5	3	1	5	1	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2
202	61	1	0	0	2	4	0	3	1	0	5	3	5	3	4	4	2	2	2	4	3	5	3	3	3	2	2	1	3	
203	75	2	0	0	4	2	1	3	1	1	5	2	5	1	3	5	2	5	2	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2
204	67	1	0	1	2	3	1	1	0	0	5	3	5	2	5	3	2	5	1	3	3	4	1	1	2	1	2	1	1	
205	67	1	0	1	4	4	0	1	0	0	5	3	4	2	5	3	2	2	2	3	3	5	1	1	1	1	2	1	1	
206	65	1	0	0	2	2	1	1	0	0	5	3	5	2	5	4	2	3	1	3	3	5	5	5	5	5	4	4	2	
207	75	2	0	1	3	3	1	3	1	1	5	3	4	2	4	2	2	5	2	5	2	5	3	3	3	2	2	1	3	
208	60	1	0	0	3	3	1	3	1	1	5	3	4	2	4	3	2	5	2	4	3	2	1	1	2	1	2	1	2	
209	62	1	0	1	4	2	1	3	1	1	5	3	4	3	3	2	2	5	2	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	
210	68	1	0	0	3	3	1	3	1	0	5	1	4	2	2	2	2	5	1	5	3	5	1	2	1	1	1	1	1	
211	70	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	3	3	3	3	3	2	5	2	5	3	5	2	2	1	1	1	1	1	
212	72	2	0	0	4	3	1	3	1	0	5	3	4	4	2	4	2	4	2	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	
213	75	2	0	0	4	2	1	3	1	1	5	1	3	2	3	2	1	5	1	3	2	5	1	1	1	1	1	1	2	
214	88	3	1	1	4	2	1	3	1	1	5	3	5	3	3	3	2	5	2	5	2	5	2	2	1	2	1	1	2	
215	61	1	0	0	1	3	1	3	1	0	5	3	4	3	5	3	2	5	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	
216	60	1	0	0	2	3	1	3	1	0	5	1	5	3	1	5	2	5	2	5	1	5	1	1	2	1	2	1	1	
217	78	2	0	1	2	2	1	3	1	1	5	2	3	4	2	4	2	5	2	5	1	5	1	1	2	1	2	1	2	
218	61	1	0	0	2	3	1	1	0	0	5	3	1	3	4	3	2	5	2	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	
219	83	3	1	0	2	2	1	3	1	1	5	2	4	3	3	4	2	2	2	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2	
220	63	1	0	0	2	1	1	3	1	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
221	64	1	0	1	1	3	1	3	1	1	5	2	2	2	4	5	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	
222	65	1	0	0	2	2	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	
223	64	1	0	1	2	3	1	1	0	1	4	3	2	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	
224	75	2	0	1	3	3	1	2	1	1	4	3	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	
225	61	1	0	0	2	3	1	3	1	1	4	3	2	2	5	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	
226	71	2	0	1	2	2	1	3	1	1	5	4	2	1	4	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	

227	61	1	0	1	2	2	1	1	0	0	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1
228	78	2	0	1	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	5	5	1	2	2	1	3	4	3	3	2	2	3	3	1
229	62	1	0	1	2	1	1	1	0	0	5	3	2	1	5	5	2	5	2	4	2	4	2	2	1	1	2	1	1

Codificación

0= Saludable

1= No saludable

Base de datos de la variable 2

Ficha	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19
1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
5	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
6	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
8	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
9	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
10	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
11	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
12	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0
13	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
14	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
16	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
17	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
18	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
19	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
20	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
21	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
22	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
23	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
24	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
25	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
26	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0
27	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
29	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
30	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
31	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

32	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
33	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
34	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
35	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
36	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
37	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
38	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
39	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
40	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
41	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
42	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
43	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
44	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
45	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
46	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
47	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
48	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
49	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
50	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
51	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
52	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
53	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
54	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
55	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
56	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
57	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
58	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
59	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
60	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
61	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
62	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
63	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
64	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0

65	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
66	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
67	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
68	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
69	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
70	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
71	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
72	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
73	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
74	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
75	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
76	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
78	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
79	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
81	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1
82	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
83	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1
84	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1
85	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
86	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
87	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
88	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
89	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
90	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
91	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
92	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
93	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
94	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
95	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
96	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
97	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0

98	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
99	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
100	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
101	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0
102	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
103	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
104	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
105	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
106	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
107	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
108	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
109	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
110	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
111	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
112	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
113	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
114	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
115	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
116	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
117	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
118	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
119	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
120	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
121	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
122	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
123	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
124	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
125	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
126	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
127	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
128	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0
129	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
130	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

131	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
132	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
133	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
134	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
135	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0
136	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0
137	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0
138	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
139	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
140	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
141	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
142	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
143	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
144	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
145	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
146	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
147	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
148	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
149	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
150	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
151	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
152	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
153	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
154	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
155	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
156	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
157	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
158	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
159	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
160	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
161	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
162	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
163	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0

164	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
165	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
166	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
167	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
168	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
169	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
170	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
171	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
172	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
173	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
174	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
175	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
176	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
177	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
178	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
179	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
180	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
181	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
182	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
183	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
184	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
185	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
186	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
187	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
188	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
189	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
190	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
191	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
192	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
193	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
194	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
195	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
196	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0

197	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
198	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
199	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
200	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
201	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
202	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
203	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
204	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
205	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
206	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
207	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
208	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
209	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
210	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
211	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
212	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
213	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
214	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
215	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
216	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
217	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
218	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
219	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
220	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
221	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
222	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
223	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
224	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
225	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
226	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
227	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
228	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0
229	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

Codificación

0= Saludable

1= No saludable

OTROS ANEXOS

ANEXO 5

Permiso Institucional

26223



PERMISO INSTITUCIONAL

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

SOLICITO: PERMISO PARA TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DIRECTOR REGIONAL DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DEL
CALLAO

S.D. Ismael Paredes Avalos

Yo, Rosana Celis Vásquez, de profesión Médico Veterinario CMVP. 3521, Meletina Fuertes Salazar, de profesión Obstetra COP: 5317, Karen Bricelia Mosquera De la Cruz de profesión trabajadora social CTSP. 5663.

Ante usted nos presentamos y exponemos que estamos realizando un proyecto de investigación, cuyo Título es "Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, 2023", para cuyo efecto acompaño la documentación requerida:

I. Datos generales

1.1. Título del proyecto de investigación: "Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, 2023".

1.2. Autor: Rosana Celis Vásquez, de profesión Médico Veterinario CMVP. 3521, egresada de la Universidad Pedro Ruiz Gallo correo: celisvasquezrosana9@gmail.com, celular: 979610213; Meletina Fuertes Salazar, de profesión Obstetra COP: 5317, egresada de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, correo: meletinafs@yahoo.es, celular: 990667792; y, Karen Bricelia Mosquera De la Cruz de profesión Trabajadora Social CTSP. 5663, egresada de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, correo: briceliamd@yahoo.es, celular: 994631648.

1.3. Establecimiento de origen y/o institución de procedencia: Puesto de salud Angamos / DIRESA.

1.4. Lugar de ejecución del proyecto: Puesto de salud Angamos.

1.5. Duración del proyecto: 03 meses.

II. Planteamiento del problema de investigación

¿Existe relación entre los estilos de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el puesto de salud Angamos Ventanilla, 2023?

Problemas específicos:

¿Existe relación entre la alimentación saludable con los valores de Presión arterial con Presión Normal e Hipertensión?

¿Existe relación entre la actividad física con los valores de Presión arterial con Presión Normal e Hipertensión?

III. Objetivos y alcances de la investigación

Objetivo general: Determinar si existe relación entre los estilos de vida saludable y la Presión arterial en el adulto mayor en el puesto de salud Angamos de Ventanilla, 2023.

Objetivo específico:


Identificar la relación entre la alimentación saludable con los valores de Presión arterial con Presión Normal e hipertensión.


Establecer si existe relación entre la actividad física con los valores de Presión arterial con Presión Normal e Hipertensión.


POR LO TANTO:

Solicitamos se sirva ordenar a quien corresponda la aprobación del proyecto de investigación en mención.

Callao, 08 de noviembre del 2023.


D.N.I. 2181186
Karen Briceida
Mesqueras de la Cruz.
Adjunto:


Rocana Celis Vasquez
DNI - 26688322


DNI: 07110143
MELETINA FUENTES
SALAZAR.

- Proyecto de investigación

Permiso Institucional

PERMISO INSTITUCIONAL

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

A: Dra : Pilar Ramírez Maizondo

Medico jefe del Puesto de Salud Angamos

Asunto: Permiso para ejecutar Proyecto de investigación

Yo, Rosana Celis Vásquez, de profesión Médico Veterinario CMVP. 3521, Meletina Fuertes Salazar, de profesión Obstetra COP: 5317, Karen Mosquera de la Cruz de profesión trabajadora social CTSP. 5663.

Ante usted exponemos, que estamos realizando un proyecto de investigación, cuyo Título es "Estilos de vida saludable y presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos, Ventanilla 2023, en tal sentido, solicito permiso para trabajo de investigación.

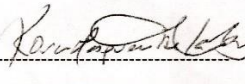
Sin otro particular, me despido de usted, agradeciéndole

anticipadamente su atención al presente, no sin antes reiterarle mi especial aprecio y estima personal.

Atentamente:


ROSANA CELIS VÁSQUEZ


MELETINA FUERTES SALAZAR


KAREN MOSQUERA DE LA CRUZ


GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO
DIRECCION REGIONAL DE SALUD DEL CALLAO
RED DE SALUD EN VENTANILLA
MICRORED ANGAMOS
PILAR M. RAMIREZ MAIZONDO
MEDICO JEFE
C.M.P. 4114R


GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO
DIRECCION REGIONAL DE SALUD DEL CALLAO
DIRECCION DE RED DE SALUD VENTANILLA
HOSPITAL DE TEGUINOS
C.S. ANGAMOS
RECIBIDO
Fecha 10 NOV 2023
Hora Firma 

ANEXO 6

FIABILIDAD ALFA DE CROMBACH

ENCUESTADOS	ITEMS																		SUMA	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
E1	4	3	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	44
E2	4	3	2	2	5	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	49
E3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	4	3	5	3	1	2	2	3	1	3	48
E4	1	3	5	3	5	2	2	4	2	3	2	5	1	1	2	1	2	1	1	46
E5	5	2	4	5	2	3	2	3	2	5	3	5	3	3	3	3	3	2	1	59
E6	3	2	3	3	3	4	2	5	2	5	3	5	4	3	3	3	4	3	2	62
E7	5	3	5	2	2	3	2	5	2	3	2	5	1	2	1	2	1	1	2	49
E8	5	3	5	3	3	3	2	5	2	5	4	5	1	1	1	2	1	1	1	53
E9	4	3	4	5	3	3	2	5	2	4	2	5	5	4	3	5	5	5	1	70
E10	5	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	5	1	1	2	1	1	1	1	42
E11	5	2	4	2	5	5	2	5	2	4	2	5	1	1	1	1	1	1	1	50
E12	5	3	1	2	2	5	2	5	5	5	1	3	5	5	4	5	5	5	1	69
E13	5	3	5	4	4	5	2	5	2	2	2	5	4	4	4	5	3	3	2	69
E14	5	3	4	5	2	4	2	3	2	5	2	1	2	1	1	1	1	3	1	48
E15	5	2	3	4	3	5	2	5	5	5	2	5	1	1	2	1	1	1	1	54
E16	4	3	5	4	5	5	2	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	1	75
E17	4	2	3	3	2	4	2	1	5	5	1	5	3	3	2	3	3	4	1	56
E18	4	2	5	5	3	2	2	5	2	2	1	5	3	3	2	1	3	3	3	56
E19	5	2	4	3	5	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	62
E20	5	2	4	3	3	4	1	5	1	4	2	5	1	1	1	1	1	1	2	47
E21	4	2	5	3	4	5	2	4	2	4	3	5	1	1	2	1	2	1	3	54
E22	4	2	4	3	5	5	2	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	2	74

E23	5	1	5	3	5	5	2	4	2	4	2	5	3	3	2	2	3	3	2	61
E24	5	1	4	5	2	2	2	5	2	3	1	5	4	3	4	4	3	4	1	60
E25	5	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	2	1	2	2	2	1	4	51
E26	5	1	5	5	5	4	2	5	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	70
E27	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	52
E28	5	3	5	3	4	5	2	5	2	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	55
E29	5	2	3	2	1	4	1	4	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	41
E30	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	51
VARIANZA	0.889	0.440	1.090	1.143	1.373	1.579	0.090	1.299	0.956	1.077	0.573	1.379	1.907	1.877	1.240	2.116	1.716	2.032	0.662	
SUMATORIA DE VARIANZAS	23.437																			
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEMS	87.623																			

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

α :	Coficiente de confiabilidad del cuestionario	0.773
k:	Número de ítems del instrumento	19
$\sum_{i=1}^k S_i^2$:	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	23.437
S_T^2 :	Varianza total del instrumento.	87.623

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula

0.54 a 0.59			Confiabilidad baja
0.60 a 0.65			Confiable
0.66 a 0.71			Muy confiable
0.72 a 0.99			Excelente confiabilidad
1			Confiabilidad perfecta

Nuestro instrumento es de excelente confiabilidad
0.773

ANEXO 7

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Ítems	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	Juez6	Nº de 1	p valor
1	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
2	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
3	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
4	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
5	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
6	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
7	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
8	0	0	0	0	0	0	0	0.015625
9	0	0	0	0	0	0	0	0.015625
10	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
11	1	1	1	1	1	1	6	0.015625

GRAFICOS

Figura 01.

Calificación de Estilos de Vida: Alimentación en el Adulto Mayor del Puesto de Salud Angamos

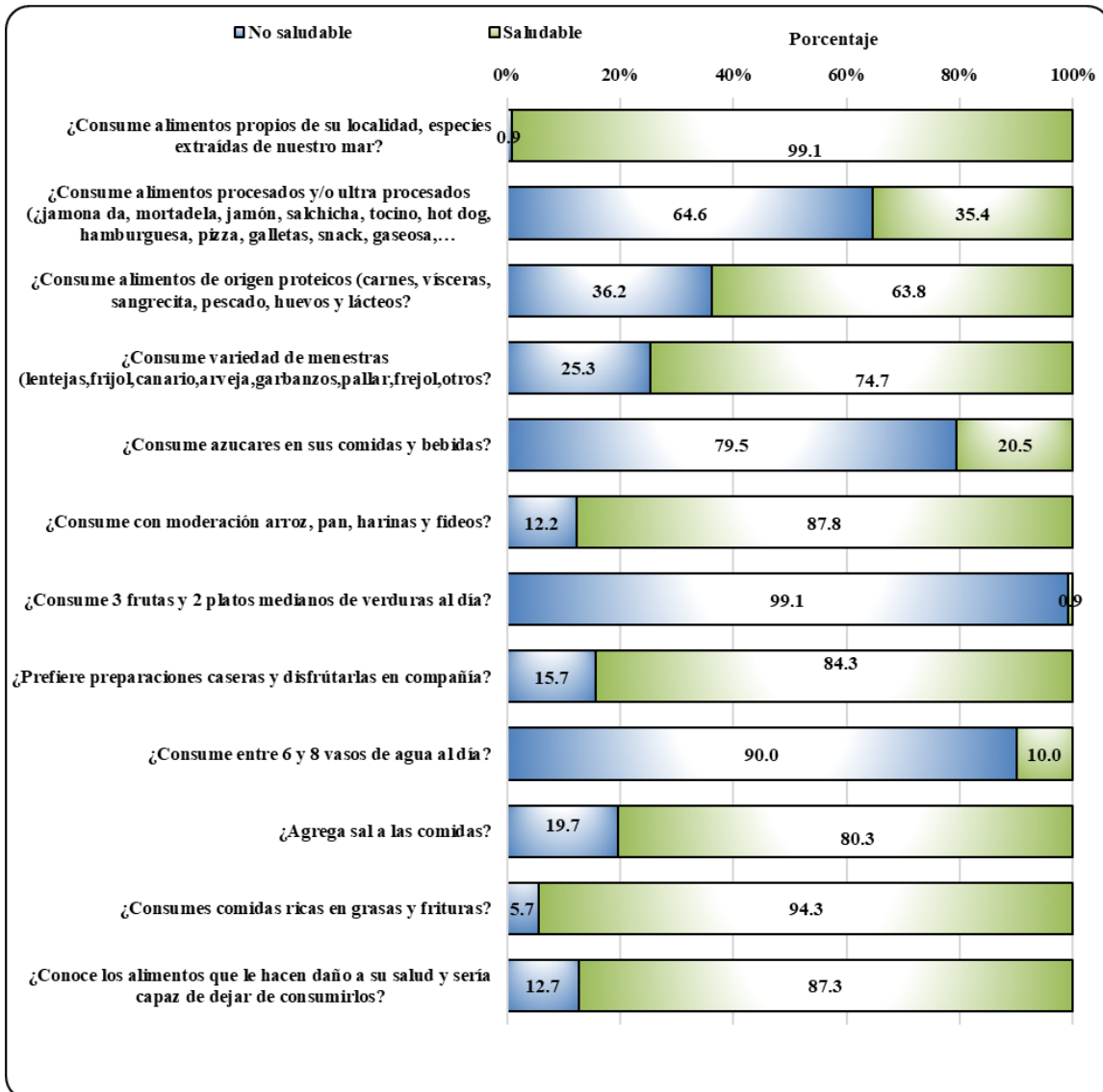


Figura 02.

Calificación de Estilos de Vida: Actividad Física en el Adulto Mayor del Puesto de Salud Angamos

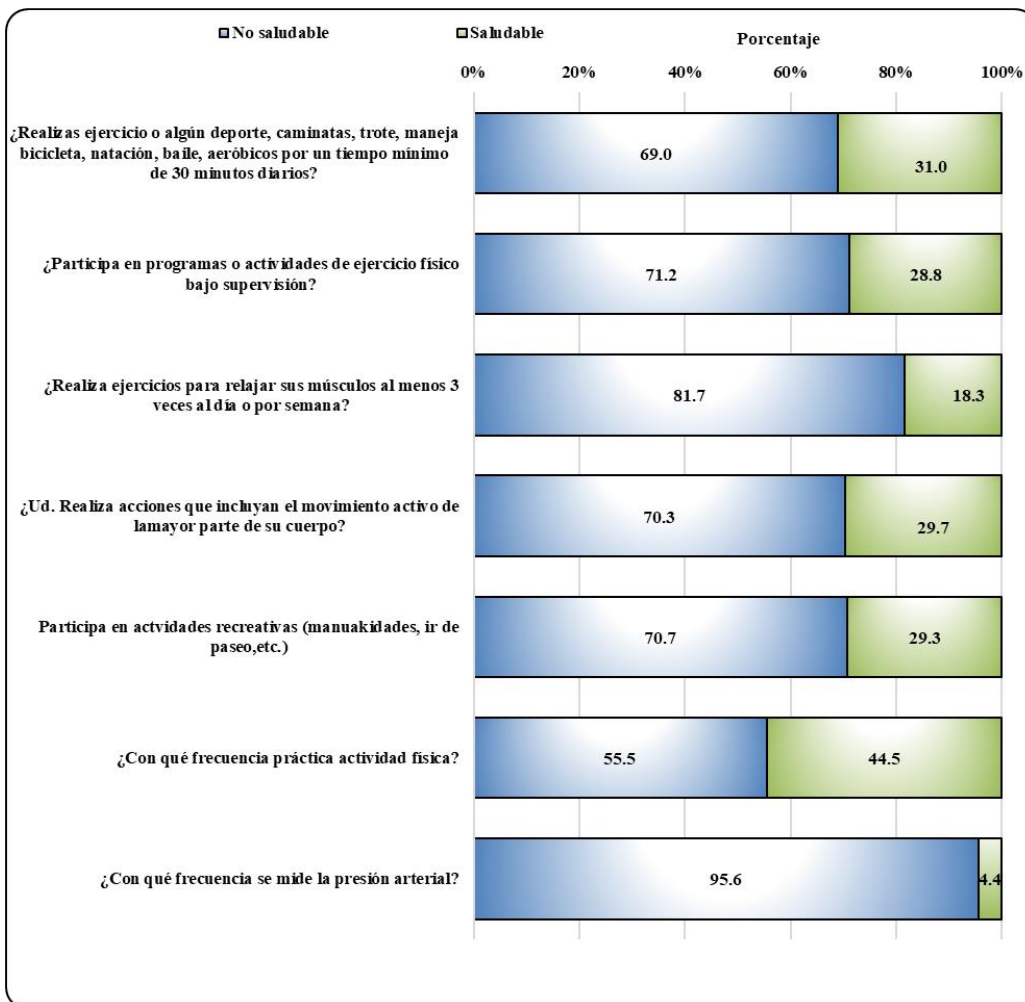
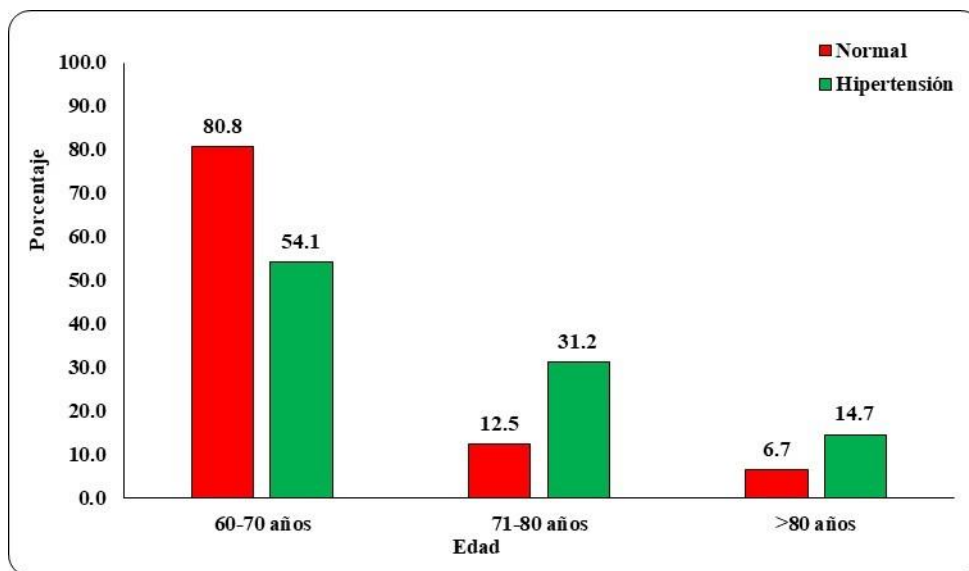


Figura 03.

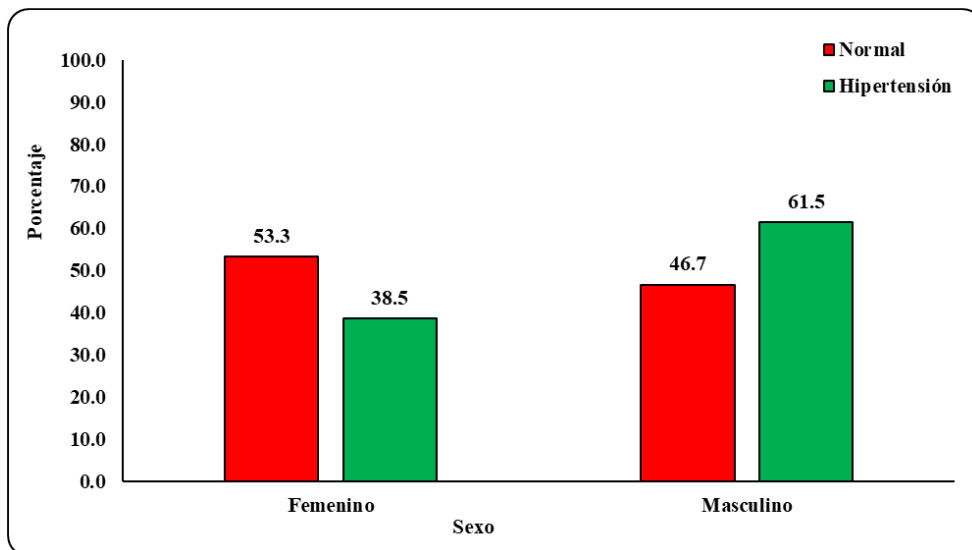
Relación entre la edad y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



Se puede observar en la figura 03, que el grupo etario que predomina en los adultos mayores encuestados es de 60 a 70 años de los cuales 80,8% tienen presión arterial normal y el 54.1% tiene diagnóstico de hipertensión.

Figura 04.

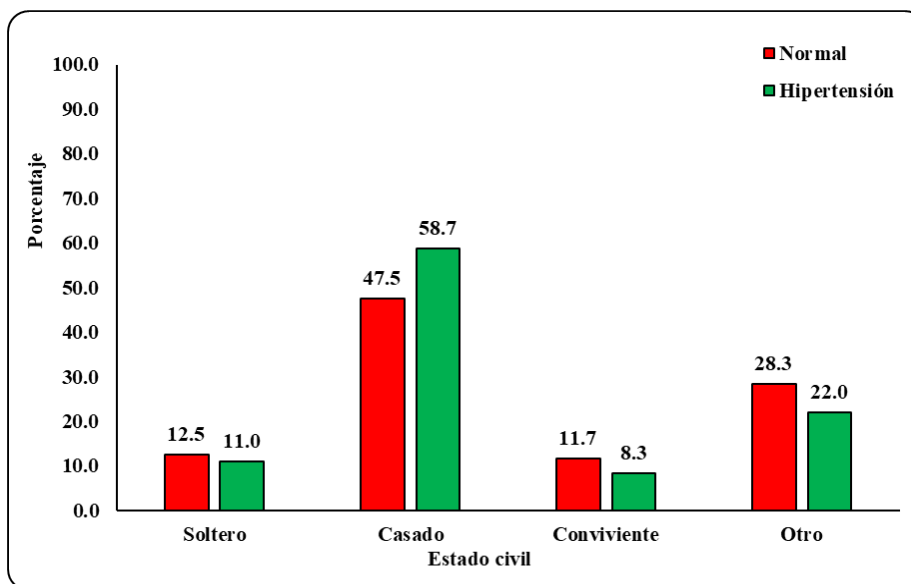
Relación entre el sexo y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 04 se Observa que el sexo que predomina en el grupo en estudio es de sexo masculino, de los cuales el 61.5% tienen diagnóstico de hipertensión y 46.7% tienen diagnóstico de presión normal.

Figura 05.

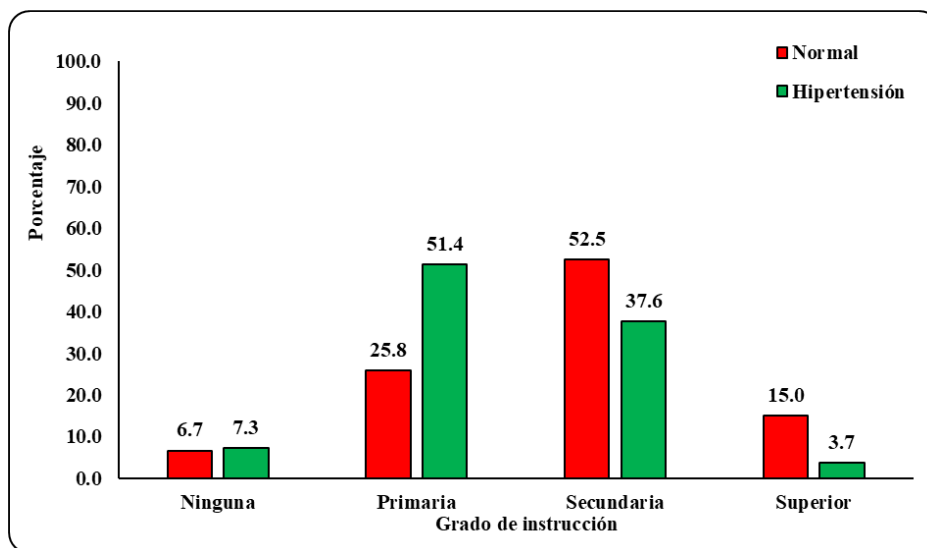
Relación entre el estado civil y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 05 se observa el estado civil que predomina en los adultos mayores, es el estado civil casado de los cuales el 58,7% tienen diagnóstico de hipertensión y el 47.5% tienen presión arterial normal.

Figura 06.

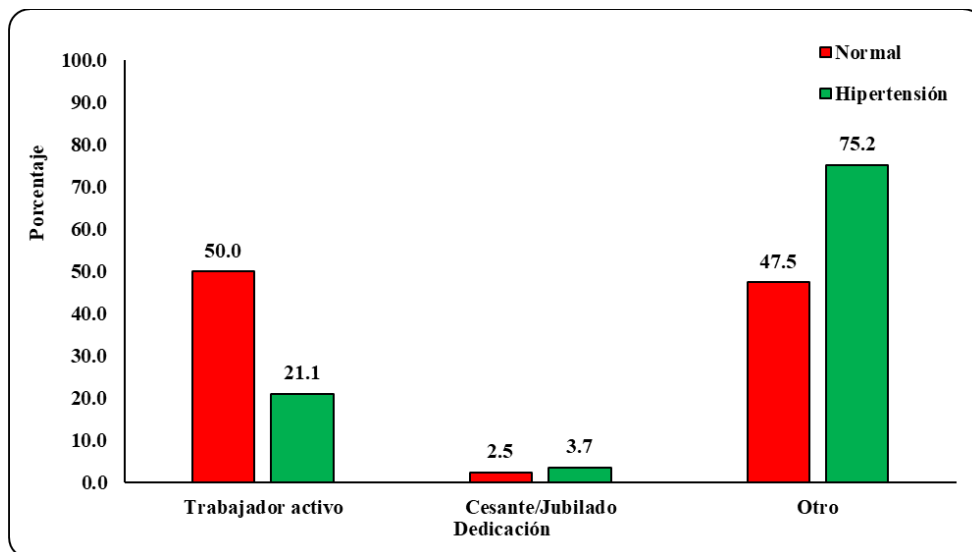
Relación entre el grado de instrucción y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 06 se puede observar que el porcentaje que predomina, referente al grado de instrucción de los adultos mayores encuestados es de grado de instrucción secundaria, con un porcentaje de 52,5 que tienen presión arterial normal y un 37,6% que tienen diagnóstico de hipertensión.

Figura 07.

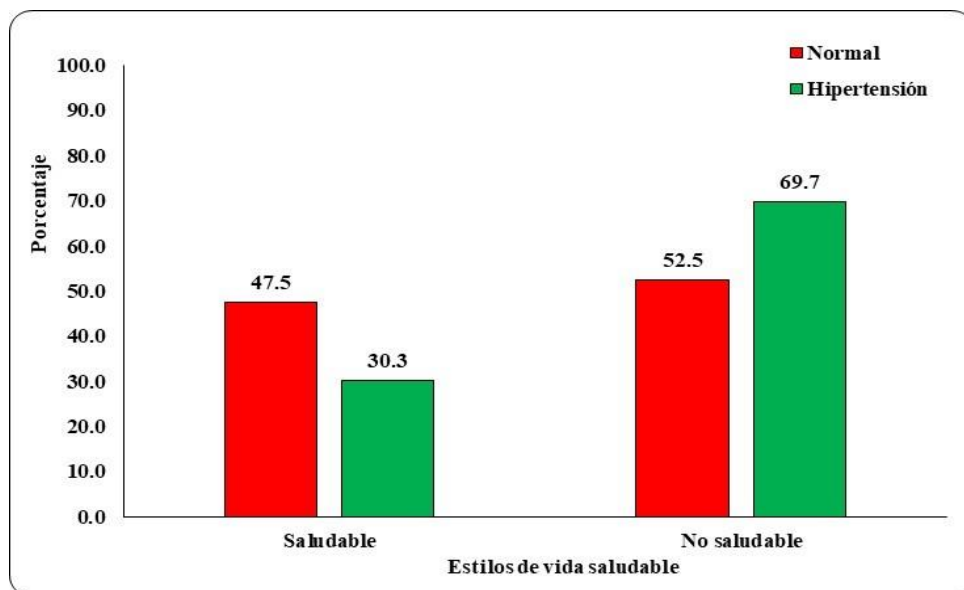
Relación entre la dedicación y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 07, se observa referente a la dedicación de los adultos mayores en estudio, que el mayor porcentaje está en otros, que corresponde a los que no tienen ingresos propios con un porcentaje de adultos mayores con hipertensión de 75,2% y 47,5% que tienen diagnóstico de presión normal.

Figura 08.

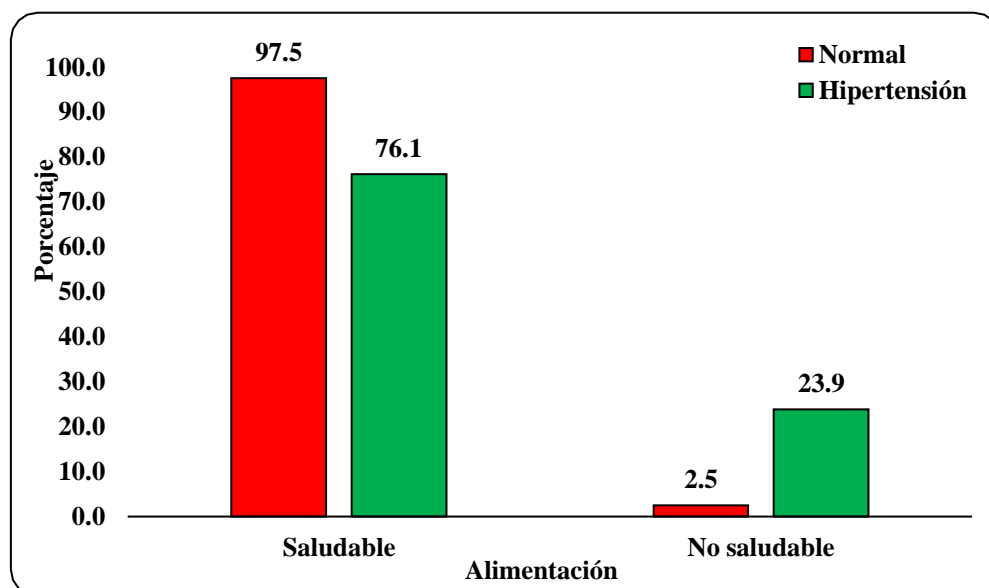
Relación entre el estilo de vida saludable y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 08, se observa el mayor porcentaje, el 69.7% de pacientes hipertensos que tienen un estilo de vida no saludable.

Figura 09.

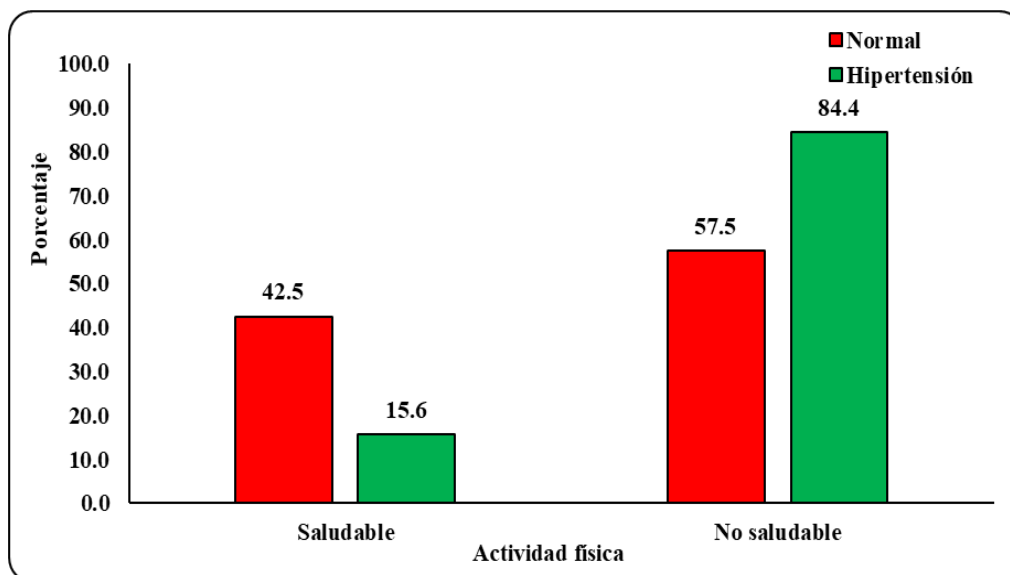
Relación entre la alimentación y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de Salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la presente figura 09, se muestra que el mayor porcentaje de pacientes con alimentación saludable 97,5% tienen presión normal.

Figura 10.

Relación entre la actividad física y la presión arterial en el adulto mayor en el Puesto de salud Angamos Ventanilla, periodo 2023.



En la figura 10 podemos observar que el mayor porcentaje de pacientes con hipertensión arterial es de 84,4% tienen un estilo de vida no saludable.