

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD
DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO**
2020

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

TESISTAS

Bach. Enf. CASTRO VELA LEYLA MILENIA

Bach. Enf. MIO QUINTANA SHEYLA TATIANA

Bach. Enf. RAYO ORTEGA DIANA JELSY

ASESORA

Dra. LLANOS DE TARAZONA MARINA IVERCIA

HUÁNUCO - PERÚ
2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo primeramente a Dios por la vida y la salud, por siempre ser guía importante en mi carrera. A mis padres, en especial a mi madre Elsa A. por ser el pilar más importante, mi ejemplo de lucha y constancia; por brindarme su amor incondicional, muchos de mis logros se los debo a ustedes. Gracias por permitir que esto fuera un hecho.

Leyla Milenia Castro Vela

Quiero dedicar esta tesis a Dios y a mi madre María, porque ellos han dado razón a mi vida, por sus lecciones, su ayuda sin condiciones y su paciencia, todo lo que soy es gracias a ellos.

Sheyla Tatiana Mio Quintana

Con mucho cariño a mis magníficos padres por su apoyo incondicional en todo momento quien, con su dedicación, esfuerzo y mucho amor han guiado mis pasos para poder llegar a esta última etapa de mi formación académica.

Diana Jelsy Rayo Ortega

AGRADECIMIENTO

Primeramente, damos gracias a Dios por habernos permitido tener tan buena experiencia dentro de la universidad, también agradecemos a la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL y a los docentes partícipes de esta formación gracias por habernos forjado y habernos hecho grandes profesionales.

Este trabajo ha sido una gran bendición en todo sentido y se lo agradecemos a nuestros padres, gracias por estar presentes no solo en esta etapa de nuestras vidas sino en todo momento, ofreciéndonos lo mejor y buscando lo mejor para nosotras.

Cada momento vivido durante estos años, son simplemente únicos, cada oportunidad de corregir un error, la oportunidad de que cada mañana podemos empezar de nuevo, sin importar la cantidad de errores y faltas cometidas durante el día anterior es única.

Agradecimiento muy especial a nuestra asesora Q.E.P.D. Mg. Judith María Silva Galarza por sus sabias enseñanzas y Dra. Marina Ivercia Llanos de Tarazona, por la continuidad con sus orientaciones y asesoría.

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020. **Método:** el ámbito de estudio fue la provincia de Huánuco, distrito de Pillco Marca, la población estuvo conformada por 17 702 adultos y la muestra fue determinada mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, al aplicar la fórmula el resultado fue que 377 adultos; el nivel de estudio fue explicativo; de tipo prospectivo, observacional, transversal y analítico; diseño correlacional; método cuantitativo; la técnica utilizada fue la encuesta con su respectivo instrumento el cuestionario conformado por 8 dimensiones y 40 ítems. **Resultados:** en el análisis de la variable independiente como dependiente, hábitos y estado de salud de adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca, se obtuvo el valor de Chi² 98.845 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una probabilidad de error de 0.0% los datos son estadísticamente significativos; de igual forma en la práctica de hábitos alimenticios y la salud física los datos son significativos porque el valor de Chi² (15.234) supera el punto crítico para un grado de libertad (3.84) y p 0.00. **Conclusiones:** considerando los valores hallados en la prueba estadística, se acepta la hipótesis de investigación “Existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020”.

Palabras claves: práctica, hábitos, salud física, recreación, descanso.

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between the practice of habits and the health status of adults during quarantine - Huánuco 2020. **Method:** the study area was the province of Huánuco, district of Pillco Marca, the population was made up of 17,702 adults and the sample was determined by simple random probabilistic sampling, when applying the formula the result was that 377 adults; the level of investigation was explanatory; prospective, observational, cross-sectional and analytical; correlational design; quantitative method; The technique used was the survey with its respective instrument, the questionnaire made up of 8 dimensions and 40 items. **Results:** in the analysis of the independent and dependent variables, habits and health status of the adults during the quarantine of the Pillco Marca district, the value of Chi2 98.845 and p value 0.00 ($p < 0.05$) were obtained, so with a probability of error of 0.0% the data is statistically significant; Similarly, in the practice of eating habits and physical health, the data are significant because the value of Chi2 (15.234) exceeds the critical point for one degree of freedom (3.84) and p 0.00. **Conclusions:** considering the values found in the statistical test, the research hypothesis "There is a relationship between the practice of habits and the health status of adults during quarantine - Huánuco 2020" is accepted.

Keywords: practice, habits, physical health, recreation, rest.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN.....	x
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1 Fundamentación del problema de investigación.....	12
1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos.....	21
1.2.1 Problema general.....	21
1.2.2 Problemas específicos.....	21
1.3 Formulación de objetivos generales y específicas.....	22
1.3.1 Objetivo general.....	22
1.3.2 Objetivos específicos.....	22
1.4 Justificación.....	22
1.5 Importancia o propósito.....	23
1.6 Limitaciones.....	23
1.7 Formulación de hipótesis general y específicas.....	23
1.7.1 Hipótesis general.....	23
1.7.2 Hipótesis específicas.....	23
1.8 Variables.....	24
1.9 Definición teórica y operacionalización de variables.....	25
II. MARCO TEÓRICO.....	30
2.1 Antecedentes.....	30
2.2 Bases teóricas.....	35
2.3 Bases conceptuales.....	38
2.4 Bases epistemológicas, bases filosóficas y/o bases antropológicas.....	42
III. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	44
3.1 Ámbito.....	44
3.2 Población.....	44
3.3 Muestra.....	44
3.4 Nivel y tipo de investigación.....	45
3.5 Diseño de investigación.....	46

3.6	Método, Técnicas e instrumentos de investigación.....	46
3.7	Validación y confiabilidad del instrumento	47
3.8	Procedimiento.....	47
3.9	Tabulación y análisis de datos	48
3.10	Consideraciones éticas.....	48
IV.	RESULTADOS	49
V.	DISCUSIÓN.....	61
	CONCLUSIONES.....	64
	RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	65
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
	ANEXOS	72
	Anexo 1. Matriz de consistencia (opcional)	72
	Anexo 2: Consentimiento Informado.....	76
	Anexo 3: Instrumento de investigación.....	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	49
Tabla 2. Práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.....	51
Tabla 3. Práctica de hábitos alimenticios y la salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020. ..	52
Tabla 4. Práctica de los hábitos de higiene y salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020. ..	54
Tabla 5. Práctica de actividad física y salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.....	55
Tabla 6. Práctica del uso de protección y la salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020. ..	56
Tabla 7. Práctica del descanso y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.....	57
Tabla 8. Práctica de recreación y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.....	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sexo de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020. ...	49
Figura 2. Edad de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020. ...	50
Figura 3. Estrato social de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	50
Figura 4. Hábito y estado de salud de los adultos durante la cuarentena del Distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	51
Figura 5. Práctica de hábitos alimenticios y la salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	53
Figura 6. Práctica de los hábitos de higiene y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	54
Figura 7. Práctica de actividad física y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	55
Figura 8. Práctica del uso de protección y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	56
Figura 9. Práctica del descanso y la salud mental de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.	58
Figura 10. Práctica de recreación y la salud mental de los adultos del distrito de Pillco marca-Huánuco 2020.	59

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida son indispensables en la salud del adulto y por la pandemia de COVID-19 se alteró por completo, debido a las medidas sanitarias dictadas por el estado con la finalidad de controlar la propagación del virus causante de esta enfermedad. El propósito de la presente investigación es brindar información a la población y a la comunidad científica sobre los estilos de vida del adulto durante la pandemia y la influencia en su salud. Según la Teoría de las Necesidades de Virginia Henderson, el individuo es una entidad completa que experimenta catorce necesidades fundamentales que deben ser consideradas en conjunto, con atención a sus interacciones mutuas. Este modelo de cuidado de enfermería se basa en conceptos de necesidades fundamentales humanas, biofisiología, cultura, interacción y comunicación, tomados de diversas disciplinas, incluyendo la teoría de Maslow. Las catorce necesidades fundamentales son una guía lógica para alcanzar los objetivos de cuidado elegidos por el paciente y la enfermera. Por otro lado, la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem sostiene que para alcanzar un estilo de vida saludable, es necesario que el individuo tenga conocimientos, oportunidades y, sobre todo, voluntad de hacerlo. El autocuidado se define como las acciones personales que realiza cada individuo para mantener su vida, su salud y su bienestar, y para responder constantemente a sus necesidades individuales. Hipótesis: existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena, Huánuco – 2020. Metodología: el ámbito de análisis fue la provincia de Huánuco, distrito de Pillco Marca, la población se conformó por 17 702 adultos y la muestra fue determinada mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, al aplicar la fórmula el resultado fue que 377 adultos; el nivel de estudio fue explicativo; de tipo prospectivo, observacional, transversal y analítico; diseño correlacional; método cuantitativo; la técnica utilizada fue la encuesta con su respectivo instrumento, el cuestionario conformado por 8 dimensiones y 40 ítems. Procedimiento: para la elaboración de los instrumentos se realizó una exploración a la población y se consultó a los expertos, antes del desarrollo del instrumento se le brindó el consentimiento informado respetando los derechos, se ejecutó el instrumento

de recolección de información, procediendo a tabular los resultados de manera organizada por cada ítem, los mismos que se ingresaran los datos en la hoja de cálculo del programa SPSS para conseguir los cuadros además de gráficos estadísticos, que facilitaron la efectuación del análisis e interpretación de resultados.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema de investigación

Llamamos hábitos a aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social; dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (1).

La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico y que no padecen ningún tipo de enfermedad (2).

La salud mental es un estado de sentirse bien consigo mismo en diferentes aspectos: emocionalmente, psicológicamente y también socialmente; la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como: “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera (3).

En el tiempo de cuarentena probablemente ocurran más problemas físicos y buena parte de ellos tienen que ver con que nuestro cuerpo quiere que haya energía disponible para enfrentarse a una potencial amenaza y todo ello puede ser a consecuencia del aislamiento (4).

El confinamiento obligatorio debido a la COVID-19, puede generar en las personas ansiedad que repercute directamente en sus estilos alimenticios; al no salir de casa, los hábitos cambian y en ocasiones la actividad física disminuye, y en ocasiones la escasez de alimentos saludables causa alteraciones en la salud; Andrea Aleaga, docente de gastronomía de la Universidad de Las Américas Ecuador, explica que esto se debe a la cultura, ingresos económicos, disponibilidad y acceso existente para realizar las compras durante la cuarentena (5).

Los hábitos se caracterizan por estar muy arraigados y porque pueden ejecutarse de forma automática, y estos mismos se pueden dimensionar

en: higiene, protección, alimentación, descanso, actividad física y recreación.

Los hábitos son conductas, comportamientos, costumbres que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden de forma positiva o negativa en nuestra salud física, mental y social. (6).

Los hábitos alimentarios son patrones de comportamiento nutricional adquiridos a lo largo de la vida y que forman parte del estilo de vida de las personas. Estos hábitos pueden estar influenciados por factores como la familia, la educación, el trabajo, la ubicación geográfica y las costumbres culturales. Una alimentación adecuada no solo proporciona energía al cuerpo, sino que también lo ayuda a funcionar de manera óptima. Los hábitos alimentarios son comportamientos sociales y culturales transmitidos por herencia y por imitación, lo que puede llevar a la propagación de ciertas conductas. Debido a que la alimentación es un factor importante para mantener una buena salud, es esencial tener buenos hábitos alimentarios (7).

Los hábitos higiénicos, son la concepción fundamental para sostener el aseo, limpieza y cuidado de nuestro organismo (8).

Los hábitos de higiene son fundamentales para gozar de buena salud y una calidad de vida óptima. La higiene personal no se limita solamente a lavarse las manos, el cuerpo y los dientes, sino que también incluye llevar ropa limpia, cubrir la boca al toser y mantener las uñas limpias y arregladas. Es importante seguir estos hábitos para proteger no solo nuestra propia salud, sino también la de las personas que nos rodean (9).

Existen diversos factores que influyen en los hábitos de higiene oral, tales como los valores personales, motivaciones, estatus socioeconómico y cultural, lo que produce distintos patrones en diferentes grupos poblacionales. Es importante llevar a cabo estudios sobre el tema para poder comprender adecuadamente la situación, lo que permitirá a los profesionales de la salud y autoridades sanitarias

identificar a grupos de alto riesgo y enfocar mejor los esfuerzos y políticas correspondientes (10).

La salud física, psicológica y emocional del adulto mayor y su relación con su entorno social se evidencian a través de la higiene corporal, por lo que es de vital importancia prestar atención a este aspecto (11).

Se define actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que requiera gasto de energía por los músculos esqueléticos. La falta de actividad física es considerada el cuarto factor de riesgo más importante en cuanto a mortalidad a nivel mundial, siendo responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo. Mantener un nivel apropiado de actividad física regular en los adultos puede disminuir el riesgo de enfermedades como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, depresión y caídas. Además, mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, lo que es esencial para el equilibrio calórico y el control de peso. (12)

La calidad de vida de una persona está estrechamente relacionada con la calidad del medio ambiente natural en el que vive. La percepción de la salud de un individuo no solo está influenciada por sus necesidades y conocimientos, sino también por las condiciones de vida y trabajo en las que se desenvuelve. Un estudio ha investigado los cambios sociales en los modos y hábitos de vida de la población, y su relación con el proceso salud-enfermedad. También se ha explorado cómo los cambios en los estilos de vida pueden contribuir a promover la salud y prevenir diversas enfermedades (13)

Cada vez se valora más la importancia de la recreación como una dimensión importante de la vida, especialmente en un mundo que requiere nuevos espacios para la realización física, mental, emocional y espiritual. La recreación es un fenómeno complejo que tiene múltiples implicaciones en la vida social, y por eso ha sido objeto de estudio e investigación en los contextos donde se desarrolla (14).

Se entiende por hidratación la ingestión de líquidos y alimentos que contienen agua. Este tema ha sido objeto de estudio en el campo de la nutrición durante los últimos años, y en 2010, la European Food Safety Authority (EFSA) aprobó recomendaciones para la ingesta de agua. Sin embargo, el estudio del nivel de hidratación requiere un alto nivel de metodología, lo que presenta ciertos retos. (15).

El descanso abarca tanto el reposo mental como el físico. No se trata simplemente de descansar en el sofá y adoptar una actitud pasiva y sedentaria, sino de tomar medidas para conseguir un buen sueño y bienestar. De esta manera, podemos prevenir la fatiga y mejorar nuestra calidad de vida (16).

La relación entre la salud física y los estados mentales y emocionales de una persona está estrechamente ligada, de ahí que se hable de una conexión entre el cuerpo y la mente. Cuando una persona goza de buena salud física, es más probable que también tenga una salud mental y emocional saludable, y viceversa. Es importante que la salud mental y emocional estén en equilibrio con la salud física, ya que el hecho de que una persona se sienta bien y lo demuestre puede ser indicativo de que se encuentra en un buen estado físico. Incluso cuando se padece una enfermedad o un problema de salud, mantener un pensamiento positivo y ser optimista puede tener un impacto significativo en el estado físico de la persona (17).

El dolor de cabeza es una sensación desagradable que puede afectar la cabeza, el cuero cabelludo y el cuello. Aunque existen causas graves de dolor de cabeza, son poco frecuentes. La mayoría de las personas pueden mejorar sus síntomas al realizar cambios en su estilo de vida, aprender técnicas de relajación y, en algunos casos, tomar medicamentos (18).

Se trata de una de las afecciones más comunes en la actualidad, conocida como dolor de espalda baja. Si el dolor ocurre repentinamente, se le denomina dolor agudo o esguince. En la mayoría de los casos, el

dolor agudo suele desaparecer por sí solo, aunque puede provocar malestar durante semanas, ausencia del trabajo y dificultades en el hogar. Si el dolor persiste durante meses o años, se le llama dolor crónico de espalda, y en muchos casos su causa es desconocida, aunque puede deberse a factores como la osteoartritis, fracturas o lesiones en los discos intervertebrales (19).

La COVID-19 se presenta con síntomas generales que no son específicos. Los síntomas más frecuentes son fiebre, malestar general, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos seca. Es probable que la transmisión del virus se produzca a través del aire y del contacto, y se puede reducir la posibilidad de contagio y ayudar a controlar la propagación mediante la aplicación de precauciones estándar como la higiene de las manos, el uso de equipos de protección personal y la limpieza del entorno (20).

El dolor en las articulaciones es un tipo de dolor muy común. Las principales causas son lesiones traumáticas y la artritis, tanto en sus formas agudas como crónicas. Por lo general, el dolor en las articulaciones se relaciona con una disfunción en la movilidad articular, lo que puede ir desde una restricción en los movimientos hasta la incapacidad de mover la articulación afectada (21).

El dolor muscular es común y puede afectar a varios músculos, así como a ligamentos, tendones y fascias, que son los tejidos blandos que conectan los músculos, huesos y órganos. La causa más frecuente del dolor muscular suele estar relacionada con la tensión, sobrecarga o lesiones musculares provocadas por la práctica de ejercicio físico o trabajo físicamente exigente. Este tipo de dolor tiende a comprometer a músculos específicos y puede comenzar durante o justo después de la actividad que lo causa. A veces, el dolor muscular puede ser un síntoma de enfermedades que afectan a todo el cuerpo, como algunas infecciones (incluyendo la gripe) o trastornos que afectan los tejidos conectivos en todo el cuerpo, como el lupus (22).

Los aspectos de la salud mental que están relacionados con la salud física incluyen: la autoestima, los síntomas depresivos, el estrés psicosocial, el locus de control, el estado de ánimo y la tolerancia.

La salud mental se refiere al estado general de bienestar emocional y conductual de una persona. Sin embargo, algunas veces, este estado puede verse interrumpido de manera significativa. En estos casos, se puede hablar de un trastorno mental, el cual se caracteriza por patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento que provocan sufrimiento o alteran la capacidad de la persona para funcionar adecuadamente en su vida diaria. Un trastorno mental puede afectar negativamente la capacidad para lo correspondiente. (22):

- Mantener relaciones familiares o personales.
- Funcionar adecuadamente en contextos sociales.
- Desempeñarse eficazmente en el ámbito laboral o educativo.
- Adquirir nuevos conocimientos de acuerdo con su edad y capacidad intelectual.
- Participar en otras actividades significativas.

Las normas y expectativas culturales tienen una influencia significativa en la conceptualización de los trastornos de salud mental. No existe una definición universalmente aceptada de lo que constituye un comportamiento normal o patológico, ya que esto puede variar entre diferentes culturas y sociedades. Lo que se considera normal en una cultura puede ser considerado como anormal o perturbador en otra (23).

Se puede definir la autoestima como la evaluación que un individuo hace de su autoconcepto, la cual puede ser positiva o negativa, y se acompaña de sentimientos de valía personal y aceptación de uno mismo. Esta valoración influye en el comportamiento de la persona en todas sus dimensiones, como la aceptación de sí mismo, la forma de afrontar situaciones, la relación con los demás y su interacción social (24).

La depresión se diferencia de los cambios habituales del estado de ánimo y las respuestas emocionales breves ante los problemas cotidianos. Si es de larga duración e intensidad moderada a grave, puede causar un gran sufrimiento y afectar la capacidad de llevar a cabo las actividades diarias, como trabajar, estudiar y relacionarse con la familia. En casos extremos, puede conducir al suicidio, que es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, con una tasa de alrededor de 800,000 muertes al año. Aunque existen tratamientos efectivos para la depresión, más de la mitad de las personas afectadas en todo el mundo no reciben atención médica. La falta de recursos y personal sanitario capacitado, así como la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica imprecisa, son barreras que obstaculizan la atención eficaz de la depresión. Además, la evaluación errónea es otra barrera para la atención adecuada. En países de todo el mundo, las personas con depresión a menudo no reciben el diagnóstico correcto, mientras que otras que no padecen depresión a menudo reciben un diagnóstico equivocado y se les prescriben antidepresivos. La carga global de depresión y otros trastornos mentales está en aumento, y en una resolución adoptada en mayo de 2013, la Asamblea Mundial de la Salud abogó por una respuesta coordinada y integral de los países al problema de los trastornos mentales (25).

La depresión se refiere a un desorden emocional que puede generar síntomas de angustia y afectar el estado de ánimo, el pensamiento y la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas, como dormir, comer y trabajar. Para ser diagnosticada con depresión, los síntomas deben estar presentes durante la mayor parte del día, casi todos los días, durante un período mínimo de dos semanas (26).

El estrés psicosocial es un factor que puede aumentar el riesgo de desarrollar diversas enfermedades en los seres humanos, lo que afecta negativamente su calidad de vida y salud. Se han identificado y

diferenciado algunos de los factores sociales que pueden causar estrés en las personas (27).

Locus motor es un concepto muy utilizado en psicología que se refiere al punto de vista de una persona y cómo esto influye en su interacción con el entorno (28).

El locus de control se refiere a las creencias personales sobre nuestra capacidad para controlar y dirigir eventos significativos en nuestra vida. Estas creencias influyen en nuestro comportamiento y afectan tanto la planificación como la ejecución de nuestras actividades, lo que a su vez influye en nuestro estado emocional. El lugar donde se ubica la causa de los sucesos que experimentamos, es decir, nuestro locus de control, determina nuestra interacción con el entorno y el nivel de control que creemos tener sobre los acontecimientos en nuestras vidas. Para lograr nuestros objetivos, los seres humanos necesitamos tener cierto grado de control sobre aspectos que consideramos importantes en nuestra realidad (29).

Se puede definir el estado de ánimo como el sentimiento o tono emocional, positivo o negativo, que se experimenta durante un tiempo prolongado, que puede durar horas o incluso días, y que se asocia con una idea o situación. El humor dominante o estado fundamental de ánimo es aquel que se mantiene de manera habitual o que predomina a lo largo del tiempo y refleja los matices emocionales predominantes en una persona (30).

La tolerancia a la ambigüedad (AT) es un factor cognitivo que influye en la percepción de incertidumbre y que, cuando no está lo suficientemente presente, puede afectar negativamente la resolución de problemas y la correspondiente toma de decisiones, ambos procesos clave en la traducción (31).

En una entrevista a la Dra. Enit Ida Villar Carbajal indica que, los hábitos tienen mucha influencia tanto en la salud física como en la salud mental

de los adultos porque al practicar hábitos saludables como: la buena alimentación, la buena higiene y un buen ejercicio influye en la salud evitando a que los adultos en el futuro puedan sufrir alguna enfermedad infecciosas o crónicas, y también si los adultos practican hábitos no saludables, ellos serán más propensos a sufrir enfermedades y deterioros (32).

En una entrevista al Lic. en Enfermería Fredy Cuentas Vela indica que, la falta de hábitos saludables en esta cuarentena va tener repercusiones en su salud, lo primero el sedentarismo lo que conlleva a que todos estén subiendo de peso e influye en el aspecto físico porque no hacen ejercicio, no caminan, están sentados, duermen y no hay una rutina, un adulto para conservar la salud requiere mínimo de 30 min de actividad física diaria. Y esto no solo contribuye al aspecto físico sino también a la salud mental, la mayor parte de adultos se sienten frustrados al no poder salir a hacer sus actividades normales, se vuelven más irritables, agresivos, etc. influye tanto el aspecto físico como mental (33).

En una entrevista a la Dra. Violeta Benigna Rojas Bravo indica que, la práctica de hábitos en la salud del adulto se basa en la capacidad autónoma de autocuidado, en la medida que la persona pueda valerse solo en sus actividades básicas de la vida diaria lo va a practicar, nuestra experiencia también nos dice que la práctica de estos hábitos lo realiza bajo sus costumbres y creencias por lo que se tiene que respetar con la aplicación de un diálogo intercultural ,en este contexto el adulto pasó a tener más dificultades de autocuidado o cuidado familiar y por ende el descuido de su salud en estos tiempos pues en muchos casos no está pendiente de ellos y eso nos conlleva a pensar que las prácticas en esta cuarentena puede tener dos aristas de un total descuido o mejor práctica por el miedo de contagiarse el virus (34).

Pérez, detalla que durante el confinamiento, la mayoría de los participantes informó haber consumido tres comidas al día, siendo el almuerzo la principal comida para el 98,4% de ellos. Además, el 95% declaró haber consumido desayuno y cena, mientras que el 37,9%

consumía algo a media mañana y el 54,3% algo por la tarde. Un 8,8% refirió consumir alimentos o bebidas adicionales después de la cena. Durante este periodo, los alimentos que los participantes reportaron haber modificado con mayor frecuencia fueron los aperitivos salados, las galletas, los productos de bollería y chocolate, así como las bebidas alcohólicas fermentadas y destiladas. Se han detectado cambios en los hábitos alimentarios de las personas durante el período de confinamiento. Un porcentaje que oscila entre el 25 y el 35% de los participantes indica que han reducido su consumo de aperitivos salados, galletas, productos de bollería y chocolate, bebidas azucaradas y alcohólicas fermentadas, y el 44% ha disminuido su consumo de bebidas alcohólicas destiladas de alta graduación. Por otro lado, entre el 20 y el 27% de los encuestados han aumentado su consumo de pescado, verduras y frutas. Sin embargo, estos cambios en los hábitos alimentarios varían según la edad, el género y si las personas viven solas, con su pareja, con su núcleo familiar o con otras personas (35).

1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020?

1.2.2 Problemas específicos

- 1) ¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y la salud física de los adultos?
- 2) ¿Cuál es la relación de los hábitos de higiene y la salud física de los adultos?
- 3) ¿Qué relación existe entre la actividad física y la salud física de los adultos?
- 4) ¿De qué manera es la relación entre la protección y la salud física de los adultos?
- 5) ¿Cómo influye el descanso en la salud mental de los adultos?

- 6) ¿De qué manera es la relación entre la recreación y la salud mental de los adultos?

1.3 Formulación de objetivos generales y específicas

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

- 1) Identificar la relación de los hábitos alimenticios y la salud física de los adultos.
- 2) Describir la relación de los hábitos de higiene y la salud física de los adultos.
- 3) Identificar relación entre la actividad física realizada y la salud física de los adultos.
- 4) Reconocer la relación entre la protección y la salud física de los adultos.
- 5) Establecer la influencia del descanso en la salud mental de los adultos.
- 6) Identificar la relación entre la recreación y la salud mental de los adultos.

1.4 Justificación

Las prácticas de hábitos juegan un papel fundamental en la salud de los adultos, ya que estas prácticas saludables se han ido perdiendo a causa del incremento de casos por el COVID-19, por tal motivo el gobierno dispuso el aislamiento social en el país, es allí donde se comienza la pérdida de los hábitos saludables, de tal manera que todos los adultos han cambiado radicalmente los hábitos que llevaban en la vida diaria.

Los hábitos saludables son relevantes para optimizar la calidad de vida, más aún cuando en el mundo entero y en el país se ha ido observando que por esta pandemia han disminuido considerablemente y consigo se ha incrementado el porcentaje de sedentarismo en los adultos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalla la salud como un estado de completo bienestar, físico, mental y social, es por eso la importancia de la práctica de hábitos que principalmente conlleva beneficios fisiológicos positivos, pues reduce el riesgo del desarrollo de ciertas enfermedades; ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. A su vez fortalece nuestros huesos, músculos y mejora la forma física. También nos ayudan en la mejoría de nuestra salud mental, controlando el estrés, la ansiedad y la depresión.

1.5 Importancia o propósito

Nuestro estudio fue útil para promover buenos hábitos saludables, evitar enfermedades relacionadas a ello, porque un estado de bienestar va más allá del buen funcionamiento de nuestros órganos y sentidos, involucra cada ámbito que el ser humano lo conforma ya sea por lo que aleja de las dolencias físicas, por ello este proyecto se basará en la prevención de enfermedades a través de los buenos hábitos saludables y estar sanos cuando el COVID - 19 ingrese a nuestro organismo en este aislamiento social (36).

1.6 Limitaciones

- Carencia de información sobre el COVID-19, aislamiento social y cuarentena relacionado a nuestro tema.

1.7 Formulación de hipótesis general y específicas

1.7.1 Hipótesis general

Hi: Existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.

Ho. No existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.

1.7.2 Hipótesis específicas

Hi₁. Existe relación entre la práctica de los hábitos alimenticios de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Ho₁. No existe relación entre la práctica de los hábitos alimenticios de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Hi₂. Existe relación entre la práctica de los hábitos de higiene de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Ho₂. No existe relación entre la práctica de los hábitos de higiene de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Hi₃. Existe relación entre la práctica de actividad física de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Ho₃. No existe relación entre la práctica de actividad física de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Hi₄. Existe relación entre la práctica del uso de protección de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Ho₄. No existe relación entre la práctica del uso de protección de los adultos durante la cuarentena y la salud física.

Hi₅. Existe relación entre la práctica del descanso de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.

Ho₅. No existe relación entre la práctica del descanso de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.

Hi₆. Existe relación entre la práctica de recreación de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.

Ho₆. No existe relación entre la práctica de recreación de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.

1.8 Variables

Independiente:

Hábitos:

- Alimentación
- Higiene

- Protección
- Actividad física
- Recreación
- Descanso

Dependiente:

Salud:

- Biológica
- Psicológica

Intervinientes

- Género
- Edad
- Estado civil
- Datos socioeconómicos

1.9 Definición teórica y operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Tipo de variable
INDEPENDIENTES (Hábitos)	Hábitos alimenticios	Proteínas	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómico
		Carbohidratos		
		Lácteos		
		Vegetales		
		Frutas		
		Cereales		
		Comidas chatarra		
	Hábitos alimenticios	Frecuencia de comidas diarias	Una vez Dos veces Tres veces De cuatro a más	Ordinal Politómico
		Hidratación	4 vasos 6 vasos 8 vasos	
	Hábito de higiene	Lavado de manos al día	a) 2-4 veces b) 5-7 veces c) 8-10 veces d) más de 11 veces	Nominal Politómico
		Cantidad de segundos de lavado de manos	a) Menor de 15"	Nominal politómico
			b) De 15 a 20"	
c) Mayor a 20"				
Higiene bucal	a) 1 vez al día	Nominal		

			b) 2 veces al día	Politómico		
			c) 3 veces al día			
			d) 4 veces al día			
			e) 5 veces o mas			
	Actividad física	Tipos de ejercicios		a) Caminatas	Nominal Politómico	
				b) Bailo terapias		
				c) Ciclismo		
				d) Natación		
				e) Otros		
				f) ninguno		
		Ejercicios vigorosos. Tiempo:20 – 30 minutos			a) Siempre	Nominal Politómico
					b) Casi siempre	
					c) A veces	
					d) Casi nunca	
					e) Nunca	
		Frecuencia de la actividad física (semana)			a) 1 vez	Nominal Politómico
	b) 2 a 3 veces					
	c) Todos los días					
	d) Nunca					
	Protección	Mascarilla		Siempre	Nominal Politómico	
Protector facial		Casi siempre				
Mameluco		A veces				
Guantes		Casi Nunca				
Gorra		Nunca				
Descanso	Horas de sueño		a) 4 a 6 horas	Nominal Politómico		
			b) 6 a 8 horas			
			c) 8 a 10 horas			
	Calidad de descanso: Dormir bien			a) Siempre	Nominal Politómico	
				b) Casi siempre		
				c) A veces		
				d) Casi nunca		
				e) Nunca		
	Recreación	Actividad de recreación de acuerdo al nivel de resistencia		a) Deportiva	Nominal Politómico	
				b) Artística		
c) Cultural						
d) Corporal						
e) Otros						
DEPENDIENTE (Salud)	Psicológica	Autoestima	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal Politómico		
		Sensación de tristeza				
		Estrés psicosocial				
		Locus de control				
		Estado de animo				
		Tolerancia				

	Biológica	Patologías	a) HA	Nominal Politómico
			b) Diabetes	
			c) Cáncer	
			d) Sobrepeso	
			e) Obesidad	
			f) Cardiopatías	
			g) Otros	
			h) Ninguno	
		Percepción de Cambios corporales durante la cuarentena	a) Incrementó la masa corporal	Nominal Dicotómica
			b) Disminuyó la masa corporal	
Dolor de garganta durante la cuarentena	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómica		
Dolor de cabeza durante la cuarentena	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómica		
Dolor de espalda durante la cuarentena	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómica		
Dolor articular durante la cuarentena	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómica		
Cansancio o fatiga	Siempre Casi siempre A veces Casi Nunca Nunca	Nominal politómico		

Variable interviniente	Indicador	Respuesta	Escala
Sexo	Características sexuales	1) Masculino 2) Femenino	Nominal dicotómica
Edad	Fecha de nacimiento	Años	Razón
Estado civil	Estado conyugal de la personal	a) Soltero b) Casado/a c) Divorciado/a d) Separado/a e) Conviviente	Nominal Politómico

Datos socioeconómicos	Estrato social	a) Alto b) Medio c) bajo	Ordinal Politómico
-----------------------	----------------	--------------------------------	-----------------------

Definición teórica

Actividad física. Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Alimentación. Conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir. Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición. Poder nutritivo o capacidad para nutrir de una sustancia comestible.

Auto concepto. opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.

Autoestima. Valoración generalmente positiva de sí mismo.

Cardiopatías. Enfermedades del corazón.

Condición física: Es un conglomerado de características que las personas poseen o adquieren y que se vinculan con su habilidad para llevar a cabo actividad física. Los aspectos de la condición física vinculados con la salud incluyen la composición corporal, la capacidad cardiorrespiratoria, la flexibilidad, y la resistencia y fuerza muscular.

Depresivo. Perteneciente o relativo a la depresión, que deprime el ánimo. Dicho de una persona o de su carácter: Que sufre depresión o es propenso a ella.

Descanso. Quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga. Causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales

Ejercicio: La actividad física que se caracteriza por movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mantener o mejorar uno o varios componentes de la condición física, se conoce como un tipo de ejercicio

Estrato. Un grupo de elementos que comparten características comunes y que han sido integrados con otros grupos previos o posteriores para la formación de una entidad o producto histórico, como una lengua, por ejemplo.

Hidratación. Acción y efecto de hidratar.

Higiene. Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Limpieza o aseo.

Hipertensión: Tensión arterial elevada que ejerce una presión crónica sobre el sistema cardiovascular.

IMC: índice de la masa corporal.

Locus de control: La conducta humana se produce mediante la interacción constante entre factores cognitivos, comportamentales y ambientales. Es por ello que la percepción de control que un individuo posee respecto a los eventos que se producen a su alrededor, puede influir significativamente en su vida.

Patología: La rama de la medicina que se dedica a investigar y comprender los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y órganos enfermos, así como los síntomas además de signos que se presentan como manifestaciones de las enfermedades y las causas que las originan, se conoce como patología médica.

Protección. Acción y efecto de proteger

Recreación. Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo.

Síntoma. Manifestación reveladora de una enfermedad. Señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

INTERNACIONALES

Mera, Tabares, Montoya y Monsalve, en las recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19 – Colombia; indican que, el permanecer en casa acrecienta de forma relevante el lapso que se permanece sentado o recostado, efectuando acciones académicas, laborales (teletrabajo) y de ocio, que requieren escaso gasto de energía, lo cual se detalla como sedentarismo o comportamiento sedentario. A largo plazo, esto se ha vincula con desacondicionamiento físico (síndrome que combina cambios como pérdida de masa muscular, merma de la flexibilidad como de la fuerza) y la presencia de padecimientos crónicos no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes además de enfermedades cardiovasculares, otra de las pandemias de la actualidad, acrecentando la morbilidad general; el exceso de calorías ya sea por aumento en el consumo de harinas, grasas además de azúcares o por el escaso gasto de estas por merma en los niveles de actividad física (AF), puede beneficiar el incremento rápido y no deseado del peso corporal, y consecuentemente la aparición de complicaciones vinculadas con el estado nutricional. Así mismo, la mala alimentación, se ha detallado como un factor que puede dañar la salud bucal y esta a su vez afectar de forma negativa la calidad de vida de los individuos; la escases de un descanso apropiado durante la noche, vinculado a diversas situaciones estresantes en el lapso de confinamiento, puede beneficiar la presencia de fatiga en el día y la agudización de problemáticas como estrés, ansiedad además de depresión (37).

Martines, De la Guia, Pareja y Sanchis, en los impactos metabólicos del encierro durante la pandemia de COVID-19 debido a hábitos de dieta y actividad física modificados, Madrid - España. Indican que, si bien los efectos perjudiciales de un balance energético positivo crónico debido a un estilo de vida sedentario han sido bien establecidos, pronto comenzarán a surgir los impactos de un breve período de actividad física

reducida y comer en exceso como resultado de un estricto encierro debido a la pandemia de COVID-19. Para anticipar razonablemente las principales consecuencias de acuerdo con la evidencia disponible, revisamos la literatura en busca de estudios que hayan explorado los impactos en la salud de varias semanas de una reducción en la actividad física y el conteo diario combinado con hábitos alimenticios modificados. Estos estudios identifican como principales consecuencias metabólicas el aumento de la resistencia a la insulina, la grasa corporal total, la grasa abdominal y las citocinas inflamatorias. Todos estos factores han sido fuertemente asociados con el desarrollo del síndrome metabólico, lo que a su vez aumenta el riesgo de múltiples enfermedades crónicas (38).

Barrón V., Rodríguez A. y Chvarria P. en la investigación Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán - Chile, Los resultados del estado nutricional indican que el normo peso es el estado predominante tanto en hombres como mujeres, con un 57,3% y 53,7%, respectivamente, seguido del sobrepeso (38,1% y 30,2%) y la obesidad (4,8% y 16,1%). Estos resultados no presentan diferencias significativas ($p= 0,365$). En cuanto a los hábitos alimentarios, el 66% de la muestra realiza tres tiempos de comida al día y el 34% consume cuatro. Con respecto a la ingesta de agua, el 46% consume entre 6 y 8 vasos al día y el 47% de 3 a 5. El consumo extra de sal es alto, ya que el 80% de la muestra agrega sal adicional, el 14% no lo hace y el 6% ocasionalmente. Se considera que la calidad de vida y longevidad de las personas mayores depende en gran medida de sus hábitos alimentarios y factores psicosociales que afectan la seguridad alimentaria y nutricional, como la soledad, falta de recursos, baja disponibilidad de alimentos, anorexia y enfermedades crónicas, entre otros, que influyen en el consumo de alimentos (39).

Barbosa y Urrea en la investigación Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica mencionan que la actividad física y el deporte tienen un impacto positivo en la salud física y mental de las personas. Ayudando a prevenir enfermedades crónicas, riesgos cardiovasculares, obesidad, cáncer,

osteoporosis y enfermedades degenerativas, como la demencia y la enfermedad de Alzheimer, así como disminuir los niveles de ansiedad, depresión y estrés, y mejorar habilidades cognitivas, sociales, autoconcepto y resiliencia. Estos beneficios generan bienestar en diferentes contextos donde se desenvuelve el individuo, y son resultado del conocimiento propio y las habilidades internas que permiten regular las acciones del individuo. Se concluye que la práctica regular del deporte y la actividad física puede contribuir a progresos terapéuticos y preventivos, fomentando hábitos de vida saludable (40).

Antunes, Frontini, Amaro, Salvador, Matos, Morouço y Gonçalves en explorando hábitos de vida, actividad física, ansiedad y necesidades psicológicas básicas en una muestra de adultos portugueses durante COVID-19, Portugal. El objetivo del estudio transversal fue analizar los hábitos de vida, niveles de ansiedad y necesidades psicológicas básicas (BPN) en adultos portugueses en la pandemia del COVID-19, con el fin de comparar los resultados entre géneros y grupos de edad. En el estudio transversal participaron 1404 adultos (edad media de $36,4 \pm 11,7$ años y 69,6% mujeres) quienes respondieron datos sociodemográficos y tres instrumentos: el Cuestionario Internacional de Actividad Física, la Escala de Satisfacción General de Necesidades Básicas y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. Los resultados mostraron que los hombres obtuvieron valores más elevados para el gasto energético total ($z = -2,26$; $p = 0,024$; $\eta^2 = 0,004$) y para la satisfacción de la competencia ($z = -2,62$; $p = 0,009$; $\eta^2 = 0,005$), mientras que las mujeres tuvieron puntuaciones más elevados para el estado de ansiedad ($z = -7,87$; $p \leq 0,001$; $\eta^2 = 0,044$) y rasgo de ansiedad ($z = -6,49$; $p \leq 0,001$; $\eta^2 = 0,030$). El estudio transversal encontró que los participantes del grupo de edad de 18-34 años presentaron valores más elevados para el rasgo de ansiedad ($p \leq 0,001$; $\eta^2 = 0,030$) y un mayor gasto energético total ($\chi^2 = 13,93$; $p = 0,008$; $\eta^2 = 0,007$) en cotejo con el grupo de 35-44 años. También se visualizaron diferencias significativas en la satisfacción de la competencia ($\chi^2 = 40,97$; $p \leq 0,001$; $\eta^2 = 0,026$) entre el grupo de 18-34 años y los demás grupos de edad, excepto el grupo

de > 65 años. Por lo tanto, se sugiere que las estrategias para incentivar el bienestar en los lapsos de aislamiento social deben abarcar las dimensiones psicológicas y hábitos de vida conforme el sexo o grupo de edad de los individuos (41).

Stanton, Para, Khaledi y otros, en depresión, ansiedad y estrés durante COVID-19: asociaciones con cambios en la actividad física, el sueño, el tabaco y el consumo de alcohol en adultos australianos, Australia. Se señala que la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19) ha provocado cambios drásticos en la vida cotidiana, afectando tanto a la economía como a la salud. No obstante, la evidencia de cómo estos cambios han afectado a la salud física y mental y a los comportamientos de salud es limitada. En este estudio se examinaron las vinculaciones entre angustia psicológica y cambios en los comportamientos de salud seleccionados desde la aparición de COVID-19 en Australia. Para ello, se ejecutó en abril de 2020 una encuesta en línea a 1491 adultos (edad promedio $50,5 \pm 14,9$ años, 67% mujeres), que incluía medidas de depresión, ansiedad, estrés, actividad física, sueño, consumo de alcohol y tabaquismo. Los resultados indican que se informó un cambio negativo para la actividad física (48,9%), el sueño (40,7%), el alcohol (26,6%) y el tabaquismo (6,9%) desde el comienzo de la pandemia. Se hallaron puntuaciones significativamente más altas en uno o más estados de angustia psicológica para mujeres y las que no estaban en una relación, en la categorización de ingresos más bajos, de 18 hasta 45 años o con un padecimiento crónico. Asimismo, se observó que los cambios negativos en la actividad física, el sueño, el tabaquismo y la ingesta de alcohol se vincularon con elevados síntomas de depresión, ansiedad además de estrés. Por tanto, se sugiere que se deben implementar estrategias de promoción de la salud para fomentar comportamientos positivos vinculados con la salud y abordar el incremento de la angustia psicológica en la pandemia. Es necesario realizar una valoración constante del efecto de los cambios en el estilo de vida vinculados con la pandemia (42).

NACIONALES

Álvarez y Andaluz en determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería en la Universidad de San Marcos (UNMSM) de Lima – Perú. Según los resultados de una investigación en la UNMSM, se reporta que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida saludable, en el que destacan la nutrición saludable, el crecimiento espiritual y las relaciones interpersonales, mientras que en el aspecto de la acción física se presenta un estilo de vida no saludable. La muestra estuvo compuesta por 129 estudiantes, y se encontró que el 60% tenía un estilo de vida saludable. En la dimensión de la salud, la responsabilidad y la actividad física predominaron en el estilo de vida no saludable. En cuanto a la dimensión de la nutrición saludable, los educandos de primero, segundo, cuarto además de quinto año manifestaron un estilo de vida saludable, mientras que los de tercer año indicaron un estilo de vida no saludable en un 65.2% (15). En la dimensión de crecimiento espiritual, el 86.8% (112) y en la dimensión de relaciones interpersonales, el 75.2% (97) presentaron un estilo de vida saludable en los 5 años de estudio (43).

LOCALES

Rojas Rubio, Lucia Kassandra en el estudio Determinantes en los hábitos alimenticios asociados a la sintomatología gástrica en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Huánuco - 2016, señala que el 68,4% (184 estudiantes) de los participantes detallaron sintomatología gástrica, y que las determinantes vinculadas significativamente fueron las correspondientes: una edad inferior de 20-29 años ($p \leq 0,000$) como determinante biológico, el consumo insuficiente de frutas y verduras (inferior a 3 veces al día) ($p \leq 0,000$), la ingesta insuficiente de agua (inferior a 8 a 10 vasos al día) ($p \leq 0,000$), y la escasas de consumo de productos lácteos ($p \leq 0,000$) como determinantes biológicas; sentirse nervioso al afrontar cualquier situación ($p \leq 0,002$) y la escasas de consumo de alimentos emocionales

($p \leq 0,000$) como determinantes psicológicas; y destinar el ingreso de sus padres para los alimentos ($p \leq 0,000$) como determinante socioeconómica. En conclusión, se puede afirmar que los hábitos alimenticios en relación con las determinantes biológicas, psicológicas y socioeconómicas se vinculan con la sintomatología gástrica en educandos investigados (44).

2.2 Bases teóricas

TEORÍA DE LAS NECESIDADES DE VIRGINIA HENDERSON

Según la teoría de Virginia Henderson en su modelo de cuidado de enfermería, el individuo es una entidad completa que presenta catorce necesidades fundamentales, las cuales están interconectadas y deben ser consideradas en su totalidad. Estos conceptos incluyen necesidades fundamentales humanas, biofisiología, cultura, interacción y comunicación, los cuales son tomados de otras disciplinas, como la teoría de Maslow. La definición y los componentes de estas necesidades son coherentes y proporcionan una guía tanto para la persona como para la enfermera en la consecución de los objetivos deseados.

Las catorce necesidades humanas básicas incluyen:

Necesidades humanas fundamentales conforme con Virginia Henderson

1. Respiración y circulación.
2. Nutrición además de hidratación.
3. La eliminación de desechos del cuerpo.
4. Moverse y sostener una postura pertinente.
5. Sueño además de descanso.
6. Vestirse y desvestirse adecuadamente. Emplear prendas de vestir apropiadas.
7. La termorregulación es necesaria para sostener una temperatura corporal cambiando las prendas de vestir y el entorno.
8. Mantener la higiene individual y proteger la piel.
9. Prevenir peligros en el entorno y no perjudicar a otros (Seguridad).
10. La comunicación es importante para manifestar emociones, necesidades, miedos además de opiniones.
11. Creencias además de valores individuales.

12. El trabajo y la realización individual.

13. Colaborar en acciones recreativas.

14. Aprender, descubrir además de satisfacer la curiosidad.

La teoría de enfermería enfatiza en el carácter holístico del ser humano. No se puede considerar que un individuo sea saludable solo por tener una buena salud física, ya que la salud es un conjunto de particularidades y satisfacción de necesidades de cada día que contribuyen a un estilo de vida saludable. Estos requerimientos son esenciales para promover un estado de salud óptimo, y son inherentes a la naturaleza humana. No obstante, el hombre debe manipular estos requisitos para alcanzarlos.(45).

TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM

Para lograr un estilo de vida saludable, es necesario tener los conocimientos necesarios, tener la oportunidad de aplicarlos y, sobre todo, tener la voluntad de efectuarlo. Esta voluntad es lo que realmente establece el autocuidado del individuo. Conforme con Dorothea Orem, el autocuidado es el conjunto de acciones personales que cada individuo realiza para mantener su vida, salud y bienestar, y responder de manera constante a sus necesidades individuales. El autocuidado es indispensable para la vida y su falta puede producir enfermedad o incluso la muerte. Todos los seres humanos aprenden el autocuidado de alguna manera, y lo aplican correspondiente a sus patrones socioculturales individuales, como las costumbres, creencias además de prácticas usuales del grupo al que pertenecen.

En los últimos tiempos, el papel de la enfermería en la promoción de buenos hábitos de vida en las personas ha sido cada vez más importante. Es por eso que en el estudio se basa en la teoría de enfermería de Dorothea Orem, que hace referencia al autocuidado y está directamente asociada a la prevención sanitaria.

La definición de enfermería según Dorothea Orem es que la enfermería ayuda al individuo a efectuar y sostener actividades de autocuidado para preservar su salud además de vida, recuperarse de enfermedades y enfrentar las consecuencias de ellas. Orem también propone que las

enfermeras pueden utilizar cinco métodos de ayuda, que son actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

Dorothea Orem estableció la prevención sanitaria como un sistema que favorece la práctica del autocuidado en individuos. Esto significa que el cuidado personal de individuos puede asegurar un estado de salud equilibrado en individuos (45).

TEORÍA DE LOGROS DE METAS DE IMOGENE KING

La Teoría del logro de metas de Imogene King, desarrollada en 1971, sostiene que el proceso de enfermería es una relación interpersonal dinámica entre profesional de enfermería y paciente. El propósito de esta relación es emplear la comunicación para apoyar al paciente a lograr una positiva adaptación al ambiente (45).

El término "estilo de vida" se refiere a la forma en que cada individuo actúa y se relaciona consigo misma y con su ambiente. La calidad de vida y el nivel de salud de una persona dependen de esta interacción, teniendo en cuenta que una buena salud mejora la calidad de vida (45).

MODELO DE SISTEMAS DE PRÁCTICA DE ENFERMERÍA DE BETTY NEUMAN

El modelo de sistemas de práctica de enfermería de Betty Neuman, desarrollado en 1972, tiene como objetivo reducir el estrés y ofrece acciones de enfermería en los niveles: primario, secundario además de terciario. El propósito de este modelo es apoyar a los individuos, clanes familiares y grupos a alcanzar y sostener un nivel óptimo de bienestar general por medio de intervenciones específicas (45).

MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD DE NOLA PENDER

Nola J. Pender ha desarrollado su modelo de promoción de la salud basándose en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que ahora se conoce como teoría cognitiva social. Este modelo incluye la autoatribución, la autoevaluación y la autoeficacia como parte de las autocreencias. Pender también empleo el modelo de valoración de

expectativas de motivación humana de Feather, el cual es relevante en la conducta económica como social para el desarrollo de este modelo. El Modelo de Promoción de Salud de Pender consta de dos partes: el sistema de promoción de salud global y las conductas puntuales. Este modelo incluye variables como el afecto relacionado con la actividad, el compromiso por un plan de acción y las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas, las cuales influyen en el compromiso de un individuo con conductas positivas de salud. Este modelo también abarca 6 subescalas: responsabilidad de la salud, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y tratamiento del estrés, que ayudan a evaluar los estilos de vida que promueven la salud de individuos. Así mismo, el modelo tiene en cuenta factores perceptuales además de cognitivos que influyen en la conducta de promoción de salud (45).

TEORÍA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y PSIQUIÁTRICA HILDEGARD E. PEPLAU

La teoría de Peplau pone el énfasis en la relación terapéutica entre el paciente y la enfermera para promover el crecimiento interpersonal. Esta teoría se basa en la enfermería psicodinámica, donde la enfermera usa su propio comportamiento para ayudar a los pacientes a identificar sus problemas. La relación enfermera-paciente pasa por cuatro fases y cambia los roles de la enfermera hasta que se satisface la necesidad del paciente y se resuelve el problema (46).

2.3 Bases conceptuales

a) Hábitos de vida

Las acciones que consideramos habituales en nuestra vida diaria y que mejoran nuestra salud física, mental y social, son factores que pueden tener un efecto protector o de riesgo para nuestro bienestar (47).

Los comportamientos saludables en el estilo de vida son significativos para fomentar la salud y prevenir trastornos mentales en general, no

solo en casos de depresión. Los hábitos de vida saludables se resumirían en lo siguiente (47).

Hábitos alimenticios

Los patrones de alimentación son acciones repetitivas y conscientes que las personas realizan al seleccionar, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas. Estos patrones son influenciados por factores sociales y culturales, y se adquieren inicialmente en el hogar familiar (48).

Hábitos de higiene

La higiene personal es crucial para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida. Desde temprana edad, es importante cultivar esta costumbre, ya que implica más que simplemente asearse las manos, cuerpo además de dientes. También abarca aspectos como emplear ropa limpia, cubrir la boca al toser y mantener las uñas limpias y bien cuidadas. Esto es fundamental para proteger nuestra salud como la de las personas que se encuentran en el entorno. Además, cumplir con estas prácticas de higiene ayuda a prevenir infecciones y enfermedades, y también contribuye a nuestra apariencia física (49).

Actividad física

Mantener una rutina de actividad física regular es beneficioso para la salud, ya que adoptar un estilo de vida activo ayuda a prevenir enfermedades crónicas comunes en la edad adulta, tales como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, trastornos musculoesqueléticos y problemas de salud mental. Además, la actividad física disminuye el nivel de estrés, aumenta la autoestima y favorece las relaciones sociales (50).

Protección

El equipo de protección personal se refiere a un conjunto de herramientas especiales diseñadas para crear una barrera efectiva entre el usuario y los microorganismos. Esta barrera ayuda a disminuir las posibilidades de entrar en contacto, exponerse o propagar microbios.

Este equipo incluye elementos tales como mascarillas, protectores faciales, gafas, botas, overoles y guantes (51).

Descanso

Adoptar un estilo de vida saludable que promueva la acción física requiere no solo una alimentación adecuada y el ejercicio regular, sino también un descanso apropiado tanto a nivel físico como mental. Ambos aspectos son esenciales para lograr una sensación de bienestar y vitalidad. Cuando se experimenta fatiga y falta de energía, puede deberse a varios factores, como una actividad física excesiva, períodos de estrés prolongados o falta de sueño adecuado. Por lo tanto, es crucial tomar en cuenta los momentos de descanso y reposo para mantener un equilibrio saludable (52).

Recreación

El término "hábito recreativo" hace referencia a las acciones que una persona lleva a cabo con regularidad durante su tiempo libre y que le proporcionan una sensación de satisfacción inmediata, ya sea de manera individual o en grupo. Este tipo de conducta se distingue del trabajo, ya que no es llevada a cabo por obligación o motivos económicos, sino que se realiza porque resulta agradable y gratificante para quien la práctica (53).

b) Salud

La salud se refiere a un estado de bienestar integral que engloba aspectos físicos, mentales y sociales, y no se limita exclusivamente a la ausencia de enfermedades o dolencias. (54).

Salud psicológica

La salud mental se refiere a nuestro bienestar psicológico, emocional y social, y tiene un impacto en nuestra forma de pensar, sentir y actuar en respuesta a los desafíos de la vida. Además, influye en cómo afrontamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones importantes. La salud mental es esencial a lo largo de todas las etapas

de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez (55).

¿Por qué es importante la salud mental?

La importancia de la salud mental radica en su capacidad para::

- Lidiar con los desafíos y tensiones cotidianas
- Mantener una apropiada condición saludable
- Cultivar relaciones interpersonales saludables
- Aportar de manera significativa a la comunidad
- Desempeñarse de manera productiva en el trabajo
- Realizar su máximo potencial

Salud biológica

La salud se refiere al estado de bienestar general del cuerpo y al correcto funcionamiento del organismo de los individuos. Se trata de una condición en la que las personas se encuentran en buen estado físico, mental y emocional, sin padecer ningún tipo de enfermedad (56).

Además, la salud física comprende el estudio y análisis de aspectos como la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones preexistentes o que se pueden prevenir, la actividad física recomendada, y la educación en torno a cómo mantener un estilo de vida saludable (56).

- **Patología:** es la alteración o desviación del estado fisiológico en una o diversas partes del organismo, que se produce por motivos generalmente conocidos y se expresa a través de sintomatologías y signos particulares, cuya evolución puede ser predecible (57).
- **Dolor:** Se trata de una vivencia emocional y sensitiva desagradable, que se asocia con la presencia real o posible de una lesión tisular. La percepción del dolor se compone de un sistema neuronal sensible a estímulos nociceptivos tisulares (nociceptores) y de vías nerviosas aferentes que dan respuesta a dichos

estímulos. Además, la nocicepción puede verse influenciada por otros factores (58).

- **Cansancio:** Se trata de una sensación intensa de cansancio o falta de energía, que a menudo se describe como una sensación de agotamiento. Las personas pueden experimentar esta fatiga incluso si parecen estar durmiendo lo suficiente. Existen diversas causas para este tipo de cansancio, como trabajar demasiado, tener un sueño perturbado, estrés y preocupación, falta de actividad física adecuada, y la presencia de alguna enfermedad y su correspondiente tratamiento (59).

Cuarentena. Se limita la libertad de movimiento de personas que estén sanas pero que hayan estado expuestas a una enfermedad transmisible, durante un período de tiempo estrictamente necesario para controlar el riesgo de contagio. La cuarentena debe ser ordenada por escrito y emitida por una autoridad sanitaria competente, previa evaluación médica, y consiste en mantener a las personas expuestas en un lugar determinado sin permitir que abandonen el mismo, o bien, restringiendo su asistencia a ciertos lugares específicos.

Confinamiento. Pena que consiste en obligar a alguien a residir en un lugar.

2.4 Bases epistemológicas, bases filosóficas y/o bases antropológicas

La salud, según Georges Canguilhem, no es más que este superávit de recursos que permite al ser vivo responder a las infidelidades del medio ambiente, gozar de buena salud, dice, es poder abusar impunemente de la propia salud; la enfermedad y la muerte sobrevienen cuando no queda margen y las exigencias del medio cambian o aumentan (60).

La salud se refiere a un estado total y efectivo de funcionamiento fisiológico y psicológico, el cual tiene un significado relativo y absoluto que varía en el tiempo y en el espacio, tanto a nivel individual como grupal. La salud es la consecuencia de una composición de fuerzas intrínsecas además de extrínsecas, adquiridas y heredadas, de forma

individual como colectivas, públicas así mismo privadas, médicas, ambientales además de sociales, y está determinada por la cultura, la economía, la ley y el gobierno (61).

Conforme las causas principales de muerte van cambiando gradualmente de procesos infecciosos a factores ambientales, se vuelve cada vez más relevante el debate respecto a estilos de vida y su efecto en la salud. El interés social en este entorno de análisis ha llevado a una proliferación de estudios y publicaciones, y actualmente el concepto de estilo de vida se emplea en el área de la salud. No obstante, aunque el interés ha ido en aumento desde el campo de la salud, el concepto de estilo de vida no es nuevo. De acuerdo con revisiones históricas como las llevadas a cabo por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX, y los primeros estudios sobre el mismo fueron efectuados por filósofos como Karl Marx y Max Weber, quienes brindaron una visión sociológica del estilo de vida, haciendo énfasis en determinantes sociales de su adopción además de mantenimiento. Desde la perspectiva sociológica, gran parte de las definiciones coinciden en que el estilo de vida es un patrón de conductas o actividades que las personas prefieren acoger de entre las disponibles conforme a su contexto social (62).

III. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Ámbito

El ámbito de estudio de la presente investigación fue en la provincia de Huánuco, ubicado en el centro norte del país, cuyo distrito perteneciente Pillco Marca, que se ubica en el centro sur de la provincia y departamento de Huánuco al margen izquierdo del río Huallaga. Limita por el Norte: distrito de Huánuco; Sur: con la provincia de Ambo; Este: distrito Amarilis; y por el Oeste: con el distrito de San Pedro de Chaulán y San Francisco de Cayrán. Coordenadas geográficas Latitud: -9.96056, longitud: -76.2492, latitud: 9° 57' 38" Sur, longitud: 76° 14' 57" Oeste; superficie: 6 900 hectáreas (69,00 km²). Capital del distrito mencionado como ámbito de estudio es Pillco Marca. Clima: templado y seco; Altitud: 1954 m.s.n.m. En Pillco Marca las personas tienen la costumbre de salir a comprar acompañados y celebrar los días festivos en familia.

3.2 Población

La población se formó por 17 702 adultos de la provincia de Huánuco, distrito de Pillco Marca, considerando las edades entre 20 a 59 años, según la OMS (Organización Nacional de la Salud).

3.3 Muestra

Se seleccionó por medio del muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada uno de ellos tuvieron la misma posibilidad de formar parte del estudio. Con la fórmula se determinó la siguiente cantidad:

$$n = \frac{Z^2 pq N}{e^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{(1.96)(0.5)(0.5)(17702)}{(0.05)^2(17702 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(17702)}{(0.025)(17701) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{(3.8416)(0.25)(17702)}{(442.525) + (0.9604)}$$

$$n = \frac{(17001.008)}{(443.4854)}$$

$$n = 376.6$$

$$n = 377$$

$$n = 17702$$

Z = Nivel de confianza 95% (1.96)

p = Probabilidad de éxito 50% (0.5)

q = Probabilidad de fracaso (1-p)

e = Error alfa 5% (0.005)

3.4 Nivel y tipo de investigación

Nivel de investigación

El presente estudio corresponde al nivel explicativo porque buscó explicar las dos variables (independiente: hábito y dependiente: salud) lo cual nos permitió conocer el comportamiento del individuo y su salud física.

Tipos de investigación.

Según el tiempo de estudio, fue prospectivo pues se analizó los datos del presente y estará orientado al futuro.

Según participación del investigador fue observacional porque como investigadoras solo nos limitamos observar, medir y analizar, mediante las encuestas, sin ejercer un control directo de la intervención.

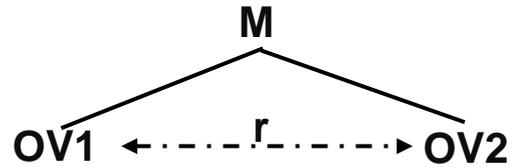
Según la cantidad de medición de variables, fue transversal porque analizaremos cual es la relación entre las variables en un único momento dado.

Según las variables a estudiar, fue analítico porque hemos identificado posibles causas del evento o resultado de interés.

Según el diseño no experimental fue, transeccional correlacional explicativa, porque describe a dos o más variables para determinar si están o no relacionadas y luego explicar esa relación.

3.5 Diseño de investigación

La presente investigación tiene un diseño correlacional porque presenta dos variables y se determinó si están o no relacionadas.



Donde:

M= Muestra de estudio.

OV1= Variable independiente.

OV2= Variable dependiente.

r= Relación de 2 variables.

3.6 Método, Técnicas e instrumentos de investigación

3.6.1 Método

El método que fue utilizado es el cuantitativo.

3.6.2 Técnicas de investigación

Encuesta. Se llevó a cabo la recogida de información mediante un cuestionario compuesto por 40 interrogantes cerradas y de selección relacionadas con la problemática de estudio. Se obtuvo la autorización escrita mediante el consentimiento informado de cada adulto encuestado para garantizar que la información recolectada fuera tratada con total confidencialidad en el desarrollo de la investigación.

3.6.3 Instrumentos de recolección de datos

- **El Cuestionario (Anexo N°2)**

Porque es una herramienta útil y eficaz para recoger información que fue sobre la práctica de hábitos saludables y su influencia en la salud, consta de 8 dimensiones; datos sociodemográficos (4 ítems), hábitos alimenticios (8 ítems), hábitos de higiene (4 ítems),

actividad física (3 ítems), protección (5 ítems), descanso (2 ítems), recreación (1 ítem) salud física (7 ítem) y salud mental (6 ítems).

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

Validación

Los instrumentos fueron validados por cinco jueces, quienes determinaron que los instrumentos estuvieron aptos para su aplicación a la muestra de estudio, evaluaron bajo criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad de los ítems:

- Dra. Enit Ida Villar Carbajal
- Dra. Marina Ivercia Llanos de Tarazona
- Dra. Nancy Guillermina Veramendi Villavicencio
- Dra. Juvita Dina Soto Hilario
- Mg. Luzvelia Guadalupe Alvarez Ortega

Confiabilidad

La confiabilidad se determinó posterior a la aplicación de la prueba piloto. Fue utilizado el estadístico Alfa de Cronbach donde el resultado de confiabilidad del instrumento de estudio fue 0.803 lo que significa una confiabilidad fuerte; por ello el instrumento de recolección de datos es confiable y fue sometido a la muestra de estudio.

3.8 Procedimiento

- Para la elaboración de los instrumentos se realizó una exploración a la población y se consultó a los expertos.
- Se realizaron registros de los diversos horarios de cada grupo dentro de población objeto de estudio.
- La encuesta es el formulario en base a las dimensiones que se señalan en la operacionalización de variables y cada indicador se convertirá en uno o más ítems.
- La encuesta estuvo estructurada por 8 dimensiones que fue utilizada para el recojo de los datos de la variable independiente

(hábitos) y dependiente (salud) que estará conformado por 40 ítems.

- Antes del desarrollo del instrumento se le brindó el consentimiento informado respetando los derechos
- Se utilizó un instrumento de recolección de datos para recopilar la información, la cual se tabuló ordenadamente por cada ítem. Los datos se agregaron en la hoja de cálculo del programa SPSS para crear tablas y gráficos estadísticos que ayudaron en el análisis e interpretación de los resultados.

3.9 Tabulación y análisis de datos

La información fue ingresados en el programa Excel y consecutivamente en el paquete estadístico SPSS para su análisis. Las variables de los instrumentos se codificaron para su inclusión en la base de datos, que se elaboró teniendo en cuenta tanto las variables categóricas como las numéricas.

Observacional:

- Los resultados del estudio se presentaron tanto de manera descriptiva como inferencial.
- El detalle de los datos categóricos se llevó a cabo por medio de tablas de frecuencia y gráficos correspondientes.
- Para el análisis de información numérica, se utilizaron medidas de tendencia central, dispersión, posicionamiento y forma. En cuanto al análisis inferencial, se utilizó la estadística no paramétrica, ya que muchas de las variables analizadas eran categóricas.
- El estadístico de prueba utilizado para el análisis inferencial fue el Chi² de Pearson.

3.10 Consideraciones éticas

Se solicitó la autorización escrita por medio del consentimiento informado cada adulto a encuestar para ser uso de la información proveída, con certeza que fue de total confidencialidad para desarrollar la ejecución de nuestra investigación.

Consentimiento informado (Anexo N°3)

IV. RESULTADOS

Análisis descriptivo

Tabla 1. Características sociodemográficas de adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

SEXO	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Femenino	265	70.3	70.3
Masculino	112	29.7	100.0
Total	377	100.0	
EDAD	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
30-40 años	141	37.4	37.4
41-50 años	133	35.3	72.7
51-59 años	103	27.3	100.0
Total	377	100.0	
ESTRATO SOCIAL	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	33	8.8	8.8
Medio	224	59.4	68.2
Bajo	120	31.8	100.0
Total	377	100.0	

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

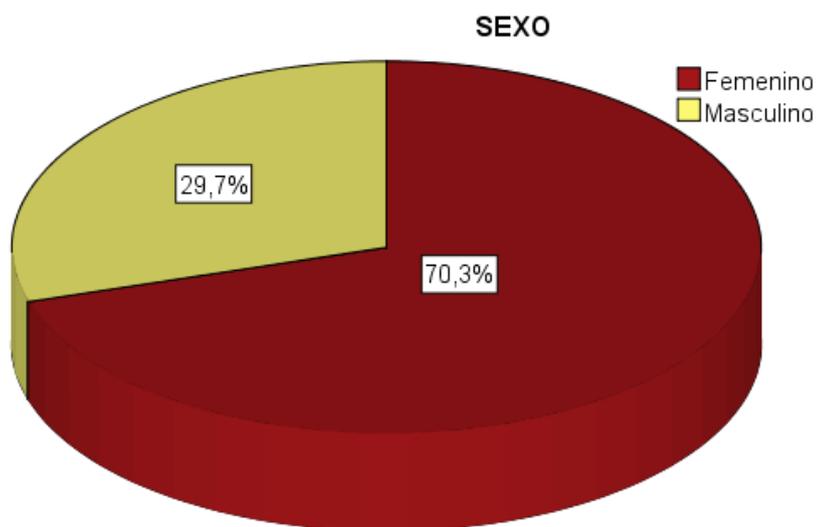


Figura 1. Sexo de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

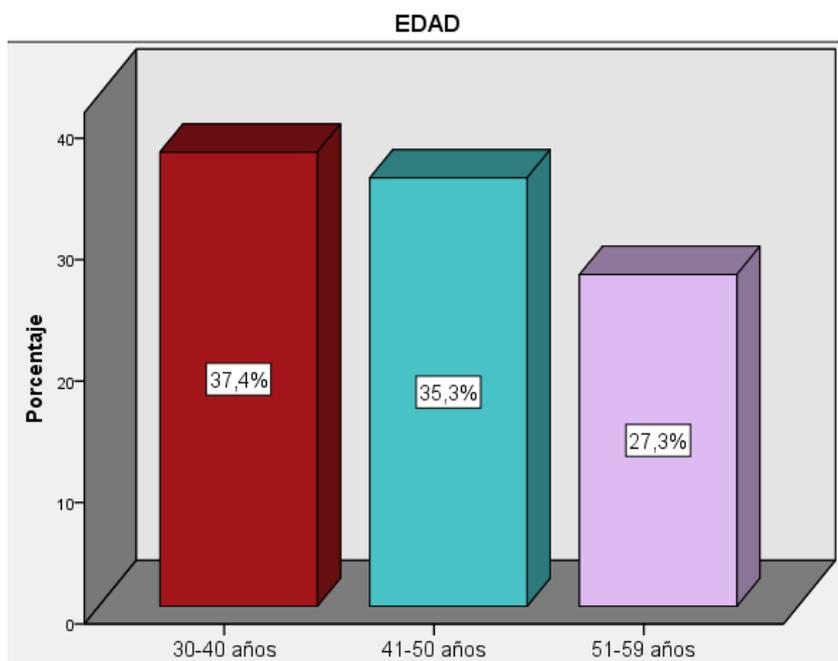


Figura 2. Edad de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

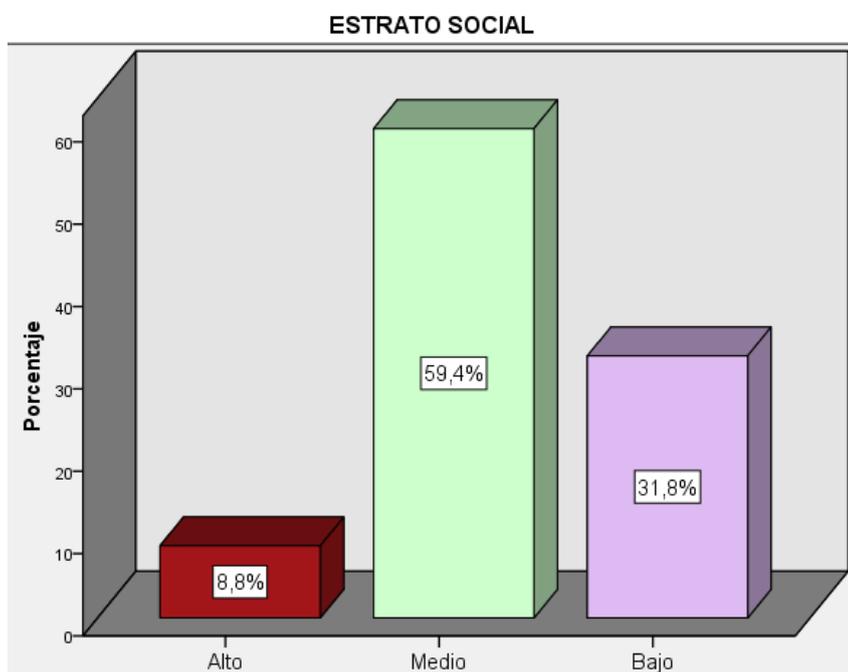


Figura 3. Estrato social de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

En la tabla 1 se infiere que del 100.0% (377) de los adultos, el 70.3% (265) corresponde al sexo femenino y el 29.7% (112) pertenece al sexo masculino. Respecto a la edad, el 37.4% (141) corresponde a las personas que tienen de 30-40 años, el 35.3% (133) pertenece a los que tienen de 41-50 años y el 27.3% (103) pertenece a las personas que tienen de 51-59 años de edad. Correspondiente al estrato social, el 8.8% (33) pertenece al estrato social alto,

el 59.4% (224) pertenece a las personas que tienen un estrato social medio y el 31.8% (120) pertenece a los que tienen estrato social bajo.

La mayor parte de los adultos en estudio, son del sexo femenino. La mayor parte de la muestra de estudio tienen una edad de 30-40 años; y tienen un estrato social medio.

Análisis inferencial

Tabla 2. Práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

HÁBITOS		ESTADO DE SALUD		Total	CHI2	Gl	p Valor
		Bueno	Malo				
Bueno	N	84	1	85	98.845	1	0.00
	%	67.2%	0.8%	68.0%			
Malo	N	5	35	40			
	%	4.0%	28.0%	32.0%			
Total	N	89	36	125			
	%	71.2%	28.8%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

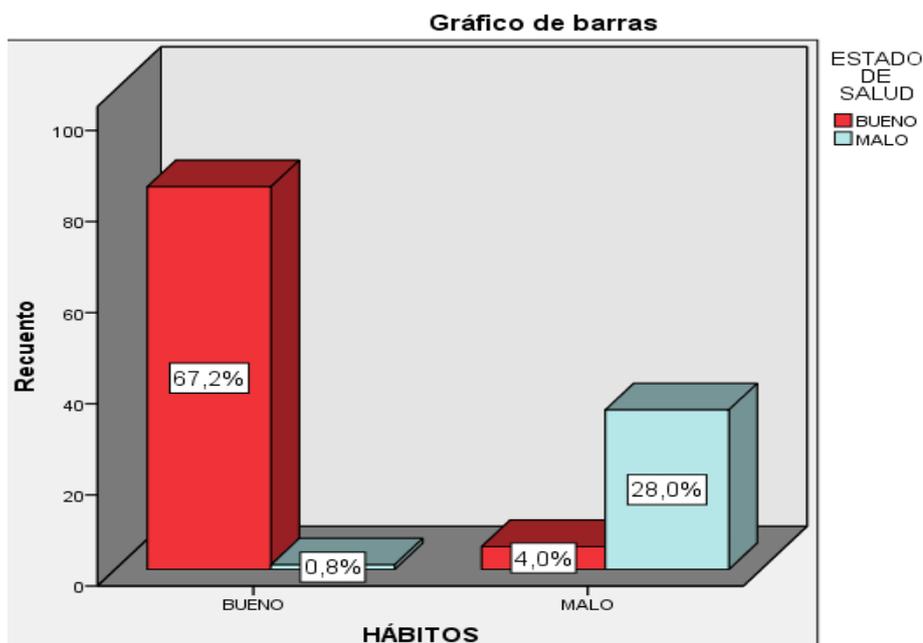


Figura 4. Hábito y estado de salud de los adultos durante la cuarentena del Distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 67.2% (84) de los adultos tienen buenos hábitos y un buen estado de salud; el 0.8% (1) pertenece a los que tienen buenos hábito y un mal estado de salud; el 4.0% (5) pertenece a los que tienen malos hábitos, pero un buen estado de

salud; y el 28.0% (35) son los que tienen malos hábitos y un mal estado de salud.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de Chi², considerando que las variables son nominales. Se ha considerado 95% de nivel de confianza, 5% de error alfa y un grado de libertad. El Chi² calculado es 98.845 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%. Considerando la valoración de Chi² (98.845), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de Chi² supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Considerando el p valor, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque este es inferior a 0.5.

Tabla 3. Práctica de hábitos alimenticios y la salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

HÁBITOS ALIMENTICIOS		SALUD FÍSICA		Total	CHI2	GI	p Valor
		Bueno	Malo				
Adecuado	N	220	40	260	15.234	1	0.00
	%	58.4%	10.6%	69.0%			
Inadecuado	N	18	99	117	15.234	1	0.00
	%	4.8%	26.3%	31.0%			
Total	N	238	139	377	15.234	1	0.00
	%	63.1%	36.9%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

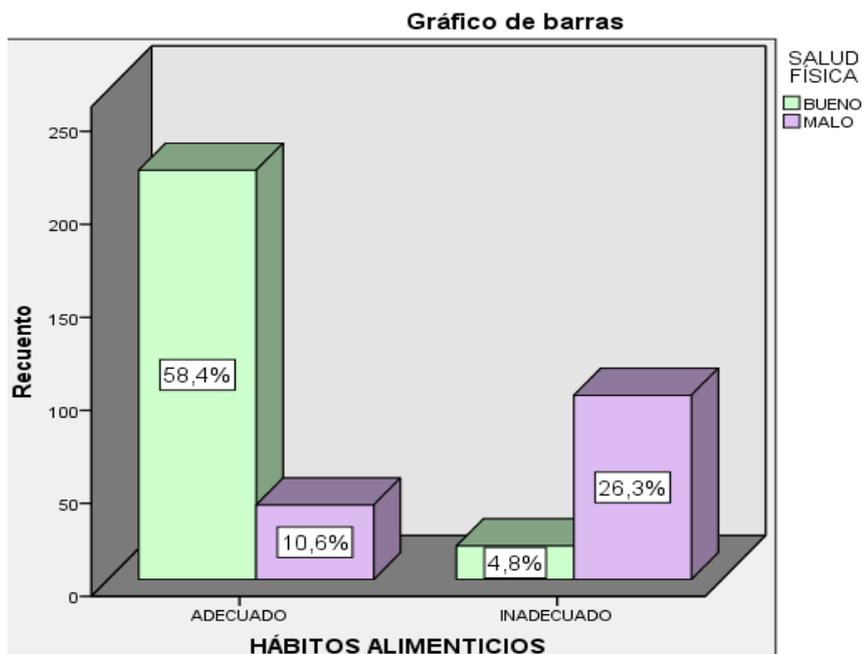


Figura 5. Práctica de hábitos alimenticios y la salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 58.4% (220) pertenece a las personas que tienen un adecuado hábito de alimentación y un buen estado de salud física; el 10.6% (40) pertenece a los que tienen un adecuado hábito alimenticio, pero un mal estado de salud física; el 4.8% (18) pertenece a los que tienen un inadecuado hábito alimenticio, pero un buen estado de salud física; y el 26.3% (99) pertenece a los que tienen un inadecuado hábito alimenticio y un mal estado de salud física.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de Chi², un grado de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi² estimado es 15.234 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%. Considerando el valor de Chi² (15.234), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de Chi² supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación. Considerando el p valor, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque este es inferior a 0.05.

Tabla 4. Práctica de los hábitos de higiene y salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

Hábitos de higiene		Salud física		Total	CHI2	GI	P Valor
		Buena	Mala				
Adecuado	N	201	17	218	18.44	2	0.00
	%	53.0%	4.5%	57.5%			
Inadecuado	N	37	124	161			
	%	9.8%	32.7%	42.5%			
Total	N	238	141	377			
	%	62.8%	37.2%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

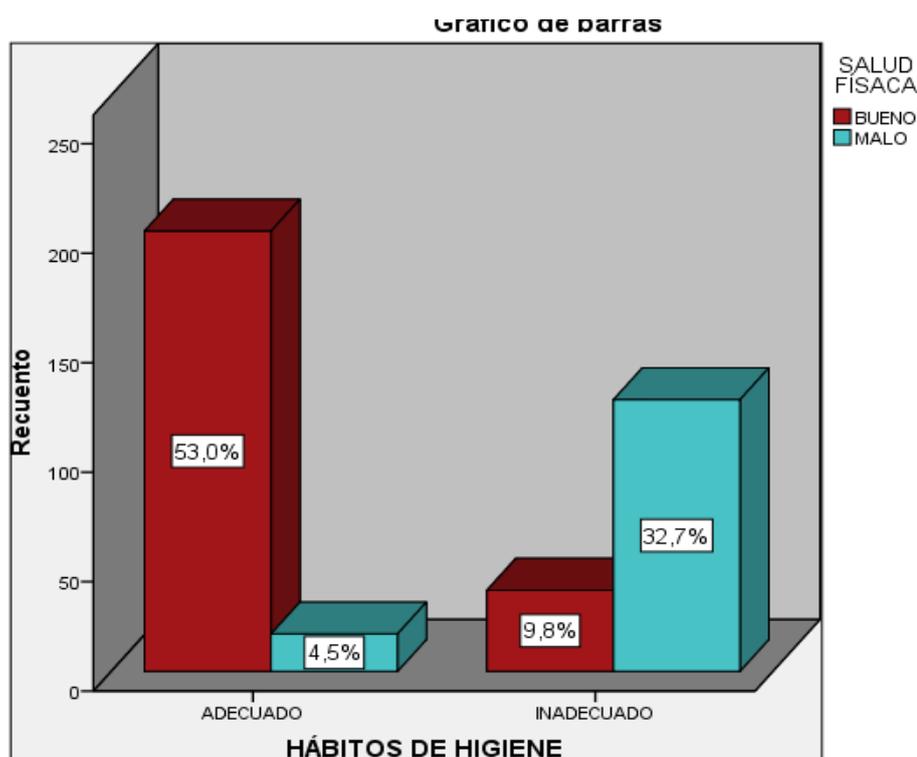


Figura 6. Práctica de los hábitos de higiene y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 53.0% (201) pertenece a las personas que tienen un adecuado hábito de higiene y tienen buena salud física; el 4.5% (17) pertenece a las personas que tienen un adecuado hábito de higiene, pero un mal estado de salud física; el 9.8% (37) pertenece a las personas que tienen un inadecuado hábito de higiene, pero tienen buena salud física; y el 32.7% (124) son los que tienen un inadecuado hábito de higiene y tienen un mal estado de salud física.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de Chi2, un grado de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi2 estimado

es 18.44 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%. Considerando el valor de Chi2 (18.44), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis de investigación porque el valor de Chi2 supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación.

Considerando el p valor, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque es menor a 0.05.

Tabla 5. Práctica de actividad física y salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

ACTIVIDAD FÍSICA		SALUD FÍSICA		Total	CHI2	GI	p Valor
		Bueno	Malo				
Si	N	163	105	268	27.263	1	0.00
	%	43.2%	27.9%	71.1%			
No	N	34	75	109	27.263	1	0.00
	%	9.0%	19.9%	28.9%			
Total	N	197	180	377	27.263	1	0.00
	%	52.3%	47.7%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

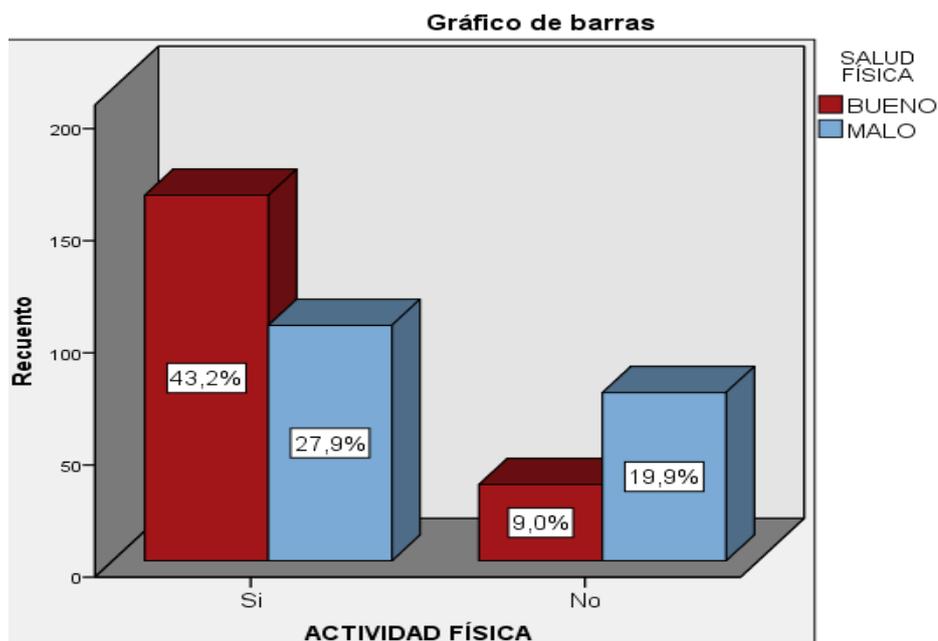


Figura 7. Práctica de actividad física y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 43.2% (163) pertenece a las personas que realizan actividad física y tienen un buen estado de salud física; el 27.9% (105) pertenece a los que realizan actividad física, pero tienen un mal estado de salud física; el 9.0% (34) pertenece a las personas que no realizan actividad física, pero tienen un buen

estado de salud física; y el 19.9% (75) representa a las personas que no realizan actividad física y tienen un mal estado de salud física.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de CHI2, un nivel de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi2 calculado es 27.263 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%. considerando el valor de Chi2 (27.263), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de Chi2 supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación.

Considerando el p valor se efectúa la aceptación de la hipótesis, debido a que los datos hallados son estadísticamente significativos.

Tabla 6. Práctica del uso de protección y la salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

PROTECCIÓN		SALUD FÍSICA		Total	CHI2	Gl	p Valor
		Bueno	Malo				
Correcto	N	91	51	142	25.187	1	0.00
	%	24.1%	13.5%	37.7%			
Incorrecto	N	88	147	235			
	%	23.3%	39.0%	62.3%			
Total	N	179	198	377			
	%	47.5%	52.5%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

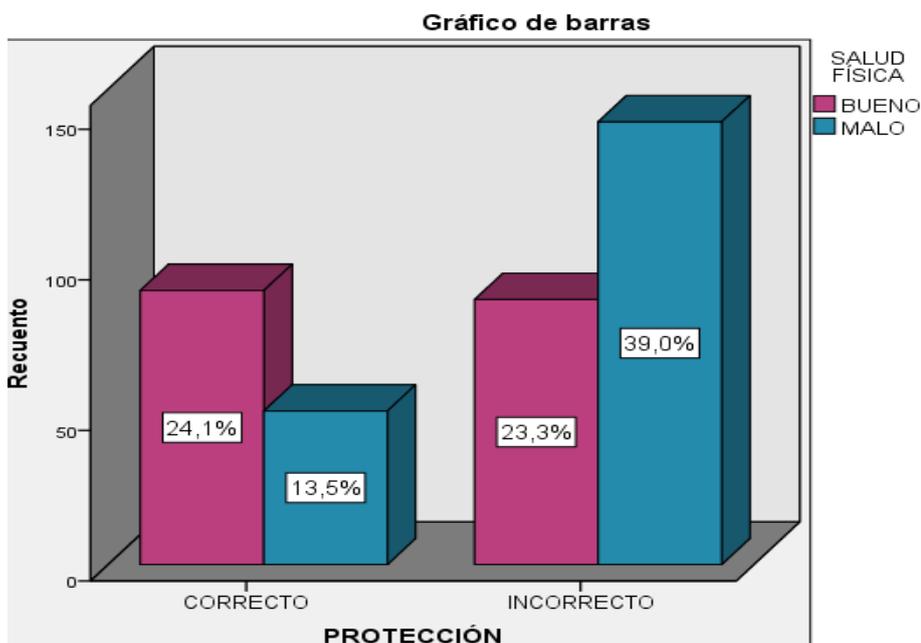


Figura 8. Práctica del uso de protección y salud física de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 24.1% (91) pertenece a las personas que se protegen correctamente y tienen un buen estado de salud física; el 13.5% (51) pertenece a las personas que se protegen correctamente, pero tienen un mal estado de salud física; el 23.3% (88) pertenece a las personas que se protegen de forma incorrecta, pero tienen buena salud física; 39.0% (147) pertenece a las personas que no se protegen correctamente y tienen una mala salud física.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de Chi², un nivel de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi² estimado es 25.187 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%. Considerando valor de Chi² (25.187), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de Chi² supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación.

Tomando en consideración el p valor se efectúa la aceptación de la hipótesis de porque es inferior a 0.05 y estos datos son estadísticamente significativos.

Tabla 7. Práctica del descanso y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

Descanso	Salud Mental		Total	CHI2	Gl	p Valor	
	Adecuado	Inadecuado					
Adecuado	N	117	36	153	8.177	1	0.005
	%	31.0%	9.5%	40.6%			
Inadecuado	N	140	84	224			
	%	37.1%	22.3%	59.4%			
Total	N	257	120	377			
	%	68.2%	31.8%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

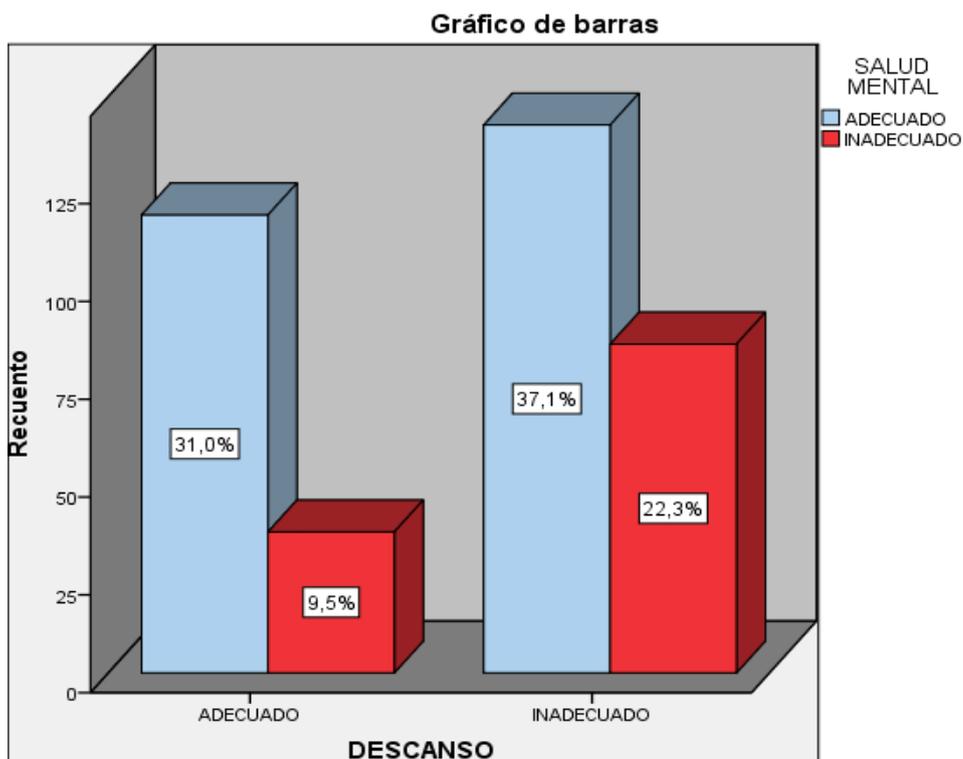


Figura 9. Práctica del descanso y la salud mental de los adultos del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

El 31.0% (117) pertenece a las personas que descansan adecuadamente y tienen una buena salud mental; el 9.5% (36) pertenece a las personas que descansan adecuadamente, pero tienen una mala salud mental; el 37.1% (140) pertenece a las personas que descansan inadecuadamente, pero tienen una adecuada salud mental; y el 22.3% (84) pertenece a las personas que descansan inadecuadamente y tienen una inadecuada salud mental.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de CHI2, un grado de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi2 calculado es 8.177 y p valor 0.005 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.5%. tomando en consideración la valoración de CHI2 (8.177), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de CHI2 supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación.

Considerando el p valor se efectúa la aceptación de hipótesis porque es inferior a 0.05 y estos datos hallados son estadísticamente significativos.

Tabla 8. Práctica de recreación y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca-Huánuco 2020.

RECREACIÓN		SALUD MENTAL		Total	CHI2	GI	p Valor
		Adecuado	Inadecuado				
Si	N	208	12	220	4.519	1	0.027
	%	55.2%	3.2%	58.4%			
No	N	139	18	157	4.519	1	0.027
	%	36.9%	4.8%	41.6%			
Total	N	347	30	377	4.519	1	0.027
	%	92.0%	8.0%	100.0%			

Fuente: Encuesta sobre hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena.

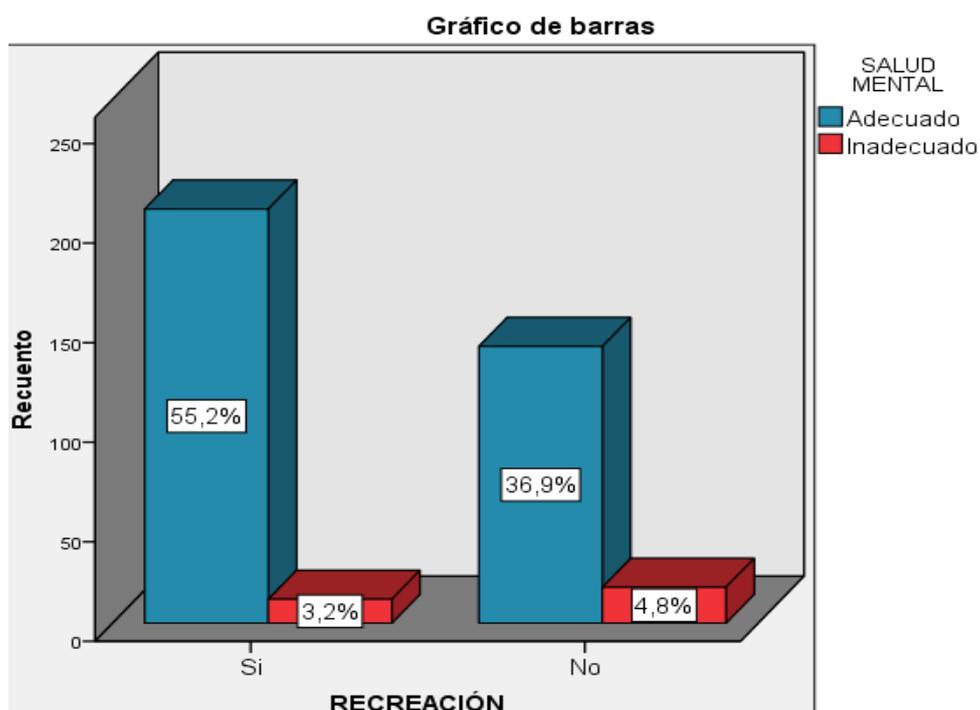


Figura 10. Práctica de recreación y la salud mental de los adultos del distrito de Pillco marca-Huánuco 2020.

El 55.2% (208) pertenece a las personas que practican la recreación y tienen una adecuada salud mental; el 3.2% (12) pertenece a las personas que practican la recreación y tienen una inadecuada salud mental; el 36.9% (139) pertenece a las personas que no practican la recreación, pero tienen una adecuada salud mental; y el 4.8% (18) pertenece a las personas que no practican la recreación y tienen una inadecuada salud mental.

Con el propósito de contrastar la hipótesis, se optó por la prueba estadística de CHI2, un grado de confianza de 95% y un error alfa de 5%. El Chi2 calculado

es 4.519 y p valor 0.027 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 2.7%. tomando en consideración el valor de CHI2 (4.519), el grado de libertad (1) y el punto crítico que para un grado de libertad es 3.84, se efectúa la aceptación de la hipótesis porque el valor de CHI2 supera el punto crítico por lo tanto pasa a la zona de aceptación de la hipótesis de investigación.

Considerando el p valor se acepta la hipótesis nula porque es inferior a 0.05 y estos datos son estadísticamente significativos.

V. DISCUSIÓN

Los resultados hallados en el estudio evidenciaron que, en el análisis de la variable independiente como dependiente, hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena de la provincia de Huánuco, distrito de Pillco Marca, se obtuvo el valor de Chi2 98.845 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%, se acepta la hipótesis porque los datos hallados son estadísticamente significativos. Resultados similares fue hallado por Bazan K., en su investigación titulada “Estilos de vida y su relación con el estado de salud de los efectivos policiales de una comisaría de Lima, 2019”, los resultados de este estudio indican que en general, el 67% de efectivos policiales poseen estilos de vida no saludables, siendo el 60.32% no saludables en la dimensión física y el 68.25% saludables en la dimensión psicológica. El estado de salud de los efectivos policiales fue malo en el 60.32% de los casos y bueno en el 39.68%. Se concluyó que existe una relación entre un estilo de vida no saludable y un estado de salud malo en efectivos policiales, lo cual se manifiesta en valores de glucosa mayores a 100, un IMC superior a 25 y una presión arterial sistólica y/o diastólica elevada.

De igual forma, al analizar la práctica de hábitos alimenticios y la salud física de los adultos, el Chi2 hallado es 15.234 y p valor 0.00 ($p < 0.05$), por lo que con una posibilidad de error de 0.0%, por lo tanto, se acepta la hipótesis porque el valor de Chi2 supera el punto crítico establecido que para un grado de libertad es 3.84, además los datos son estadísticamente significativos. Resultados similares fueron encontrados por Gonzáles D., Sepúlveda C., Maytorena M., et al, en su investigación titulada “Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos”, En este estudio se identificó que el 58% de los participantes tenían una dieta mala o regular, mientras que solo el 3.5% tenía una dieta excelente. Sin embargo, el 60% de los participantes reportaron consumir frecuentemente frutas y verduras, el 50% consumía fibra, el 48% comía alimentos frescos y el 44% consumía guisos con poca grasa. Además, el 30.1% de los participantes no practicaba actividad física, y menos de la mitad (45.8%) realizaba entre 90 y 150 minutos de actividad física por semana. Solo el 30% cumplía algún programa de ejercicio, pero la mayoría de los

participantes (74%) sentía que tenía tiempo para realizar actividad física. Los estudiantes que consumían más alimentos saludables tenían una percepción de dieta adecuada, realizaban ejercicio y tenían mejor salud física en comparación con los que no practicaban actividad física. El tiempo dedicado a la actividad física estaba determinado por el tipo de alimentos consumidos, la actividad física y la intencionalidad para realizarla. En conclusión, se encontraron cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física, algunos de ellos positivos y otros negativos en términos de salud. (63).

De la misma manera, en el análisis de la práctica de actividad física y salud física de los adultos, el estadístico utilizado fue Chi², cuyo valor hallado es 27.263 y p valor 0.00, siendo estos datos estadísticamente significativos, por lo tanto, se efectúa la aceptación de la hipótesis de investigación porque Chi² supera el punto crítico establecido que para un grado de libertad es 3.84. Resultados similares fueron hallados por Ayala V., Balbín E. y Chuco H., en su investigación titulada "Estilos de vida y salud físico mental de los adultos mayores que asisten al programa de pensión 65 en la Municipalidad de Pillco Marca Huánuco-2017", los resultados del estudio mostraron que el 17,0% de las personas con estilos de vida saludables poseen una salud física muy buena, mientras que el 50% (50) de los adultos mayores que no poseen un estilo de vida adecuado poseen una salud física inadecuada. El cálculo del Chi fue de 9,25 y el valor p fue de 0,00002, lo que detalla que la información es significativa. Además, se encontró que los adultos mayores que acuden al programa de pensión 65 poseen un estilo de vida poco saludable y, por lo que, una salud física inadecuada en un 37,0% de los casos. Además, el 35% (35) de las personas tienen tanto una salud física como mental adecuada. En conclusión, los resultados indican que adoptar estilos y hábitos de vida saludables es fundamental para mantener una buena salud física y mental (64).

Finalmente, en el estudio de la práctica de recreación y salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca, el valor de Chi² es 4.519 y p valor 0.027, siendo estos datos estadísticamente significativos porque p es inferior al error alfa establecido, por ello se acepta la hipótesis de investigación. Resultados similares fueron obtenidos por Gonzáles J., en su

investigación titulada “Los buenos hábitos de sueño fortalecen la salud mental”, en el estudio, un total de 4.912 adultos participaron en la investigación y se les controló el patrón de sueño usando un dispositivo portátil validado. Las variables medidas incluyeron la duración del sueño, el lapso para dormir, para despertarse, la consistencia del sueño y la cantidad de despertares durante la noche. La cantidad mínima de sueño considerada adecuada fue de 6 a 7 horas. Los resultados detallaron una superior duración del sueño y una elevada regularidad en horarios de sueño durante los dos lapsos medidos durante la pandemia. No obstante, de los 3.845 adultos que completaron el cuestionario PHQ-4 (Patient Health Questionnaire), 755 manifestaron síntomas de ansiedad además de depresión, 1.299 sintomatologías de estrés postraumático vinculados con la pandemia y 856 participantes detallaron haber aumentado o comenzado a utilizar sustancias psicotrópicas para hacer frente al estrés y las emociones negativas. Estos hallazgos sugieren que es importante controlar el patrón de sueño como un factor clave para promover una buena salud mental (65).

CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados en la investigación, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- ✓ Los hábitos y estado de salud de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca – Huánuco, se obtuvo en los resultados que son considerablemente buenos.
- ✓ La adecuada práctica de hábitos alimenticios refleja un buen estado de salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca - Huánuco.
- ✓ Se evidencio que los hábitos de higiene son adecuados en los adultos y tiene buena salud física durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca - Huánuco
- ✓ La práctica de actividad física y salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca - Huánuco, son buenos.
- ✓ La práctica incorrecta del uso de protección y la salud física de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca - Huánuco, se halló en los resultados que son malos.
- ✓ La práctica del descanso y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca – Huánuco, son adecuados.
- ✓ La práctica de recreación y la salud mental de los adultos durante la cuarentena del distrito de Pillco Marca - Huánuco, son adecuados.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

A DIRECCION REGIONAL DE SALUD (DIRESA) HUANUCO.

Incrementar estrategias promoción de la salud y la prevención de enfermedades a los adultos de la provincia de Huánuco.

Implementar programas sobre la práctica de hábitos saludables con un enfoque de promoción de la salud y prevención de las enfermedades dirigido a los adultos de la provincia de Huánuco.

A LAS AUTORIDADES DEL DISTRITO DE PILLCO MARCA – HUANUCO.

Implementar programas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a los adultos del distrito de Pillco Marca – Huánuco.

Realizar aliados estratégicos con instituciones de salud para el fomento de salud a los adultos de dicho distrito.

A LA POBLACIÓN

A la población que debido a la pandemia surgieron nuevas normas, por ello deben modificar sus estilos de vida y de esa forma gozar de una buena salud física y mental.

Participación en programas de salud implementadas por la municipalidad del distrito.

AL PROFESIONAL LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Al personal de salud y a la municipalidad quienes deben trabajar en coordinación para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades para la modificación de los estilos de vida.

Poner mayor énfasis en promoción de la salud y la prevención de enfermedades, trabajar arduamente para el cierre de brechas.

A LA UNIDAD INVESTIGADORA

Deben seguir realizando trabajos relacionados a la práctica de hábitos de vida, la salud física y mental.

Realizar investigaciones relacionadas al estilo de vida, la salud física y mental, debido a que en la región existen pocos trabajos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cortés SV. programa institucional actividades de educaion para una vida saludable. [Online].; 21 de setiembre de 2010 [cited 2020 Mayo 19. Available from: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf.
2. Física S. Significados.com. [Online].; 2018 [cited 2020 junio 9. Available from: <https://www.significados.com/salud-fisica/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Salud%20f%C3%ADsica%3A,padecen%20ning%C3%BAn%20tipo%20de%20enfermedad.>
3. Multisalud G. Multisalud Clinica Levante. [Online].; 2017 [cited 2021 Marzo 26. Available from: <https://cliniclevanterivas.com/importancia-de-la-salud-mental-y-su-relacion-con-la-salud-fisica/>.
4. D C. Aegon expertos en la mañana. [Online].; 2020 [cited 2020 Junio 9. Available from: <https://blog.aegon.es/salud/consecuencias-aislamiento-salud/>.
5. Aleaga A. Eluniverso.com. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 19. Available from: <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/04/03/nota/7804746/coronavirus-consecuencias-cuarentena-salud-nutricional-alimentos>.
6. S. V. Sistema de universidad virtual. [Online]. [cited 2020 Junio 13. Available from: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf.
7. Estrella G. MC. Repositorio Uncp. [Online].; 2017 [cited 2020 Junio 13. Available from: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella%20Paucar%20-%20Machacuay%20cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
8. Higiene Hd. Educa Panamá. [Online]. [cited 2020 Junio 13. Available from: <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/habitos-de-higiene>.
9. González S, Larrieur MdlÁ. Alta complejidad enn Red- Hospital Cruce humanizado. [Online].; 2019 [cited 2021 Mayo 20. Available from: <https://repositorio.hospitalelcruce.org/xmlui/handle/123456789/908#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene%20son,el%20cuerpo%20y%20los%20dientes.>

10. P Varela-Centelles RBG,ABH,AVC,JSR,ARM. Hábitos de higiene oral. Resultados de un estudio poblacional. Scielo. 2021 Enero; 43(02).
11. Cabrera Naztares LM. Repositorio Institucional Digital. [Online].; 2017 [cited 2021 Abril 15. Available from: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/4974>.
12. Salud OMdl. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2020 [cited 2020 Junio 13. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
13. L. E. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. Revista cubana de Estomatología. 2004 sep-dic; 41(3).
14. A. LMyL. Recreación sana opción o necesidad. Eumed. 2011 Octubre; 14.
15. Perales A. EI,UR. Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico- técnico en el campo de la nutrición. Scielo. 2016; 33(4).
16. Nestle. Nestle Family Club. [Online].; 2020 [cited 2020 junio 13. Available from: <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/los-habitos-que-no-se-deben-perder-el-buen-descanso-mental-y-el-reposo-fisico#:~:text=El%20descanso%20por%20definici%C3%B3n%20incluye,un%20buen%20sue%C3%B1o%20y%20bienestar>.
17. A. V. Como lograr una vida saludable. Scielo. 2014 Junio; 27(1).
18. Medlineplus. Biblioteca Nacional de Medicina EE.UU. [Online].; 2020 [cited 2020 Julio 26. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm>.
19. York CCOWN. Cancer Care Of Western New York. [Online].; 2020 [cited 2020 Julio 26. Available from: <https://www.cancercarewny.com/content.aspx?chunkid=124702>.
20. N. M. Actions taken by dental care providers in relation to COVID-19. Revista Cubana de Estomatología. 2020 Mayo; 57(1).
21. Pain IAftSo. International Association for the Study of Pain. [Online].; 2010 [cited 2020 Julio 26. Available from: https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/MusculoskeletalPainFactSheets/JointPain_Spanish.pdf.

22. P R. SEMI Sociedad Española de Medicina Interna. [Online].; 2020 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/dolor-muscular>.
23. (MFMER) FfMEaR. Mayo Clinic. [Online].; 2019 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098#>.
24. Martinez G. TM. Gredos Bucle. [Online].; 1999 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://gredos.usal.es/handle/10366/69351>.
25. OMS. Organizaxion Mundial de la Salud. [Online].; 2020 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
26. Oficina de Política Científica PyC. National Institute of Mental Health. [Online].; 2016 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-sp/index.shtml>.
27. Jimenez M. GG. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. Redalyc. 2008 Diciembre; 24(2).
28. J. G. Psicología y mente. [Online].; 2020 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://psicologiaymente.com/psicologia/locus-de-control>.
29. I. K. Psicoadapta centro de psicología. [Online].; 2019 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.psicoadapta.es/blog/locus-de-control/>.
30. E. R. Asociación Mentes Abiertas. [Online].; 2001 [cited 2020 Julio 25. Available from: <https://www.mentesabiertas.org/trastornos-del-estado-de-animio/depresion/bipolar/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>.
31. A. B. La tolerancia a la ambigüedad y los procesos cognitivos del traductor. JBE. 2015 Enero; 61(2).
32. Villar ME. Practica de habitos y su influencia en la salud de adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020. 2020..
33. Vela LeEFC. Practica de habitos y su influencia en la salud de adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020. 2020..
34. Violeta DERB. Practica de habitos y su influencia en la salud de adultos durante la cuarentena - Huánuco. 2020..

35. Pérez C. GM,HG,ea. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020 mayo; 26(2).
36. Erem SY. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. 2014 junio; 27(1).
37. Mera A. TEyo. Udenar. [Online].; 2020 [cited 2020 mayo 22. Available from: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283/6056>.
38. Martínez M. DIGFSFs. Impactos metabólicos del confinamiento durante la pandemia de COVID-19 debido a hábitos de dieta y actividad física modificados. Nutrients. 2020 mayo; 12(6).
39. Verónica B. AR,PC. Eating habits, nutritional status. Scielo. 2017 Diciembre; 44(1).
40. Sergio Humberto Barbosa Granados ÁMUC. Influencia del deporte y la actividad física en el estado físico y mental: una revisión bibliográfica. Katharsis, N25. 2018 Marzo; 25.
41. Antunes R. FRyo. Explorando hábitos de vida, actividad física, ansiedad y necesidades psicológicas básicas en una muestra de adultos portugueses durante COVID-19. Int J Environ Res Salud pública. 2020 junio.
42. Stanton R. PQ,KSyo. Depresión, ansiedad y estrés durante COVID-19: asociaciones con cambios en la actividad física, el sueño, el tabaco y el consumo de alcohol en adultos australianos. Int J Environ Res Salud pública. 2020 junio.
43. Álvarez G. AJ. Scribd. [Online].; 2015 [cited 2020 Junio 13. Available from: <https://es.scribd.com/document/390002535/TESIS-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE-EN-INTERNOS-DE-ENFERMERIA-UG-pdf>.
44. ROJAS L. Repositorio UDH. [Online].; 2016 [cited 2020 Agosto 12. Available from: http://200.37.135.58/bitstream/handle/123456789/1066/T_047_72450364_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
45. M. MAyR. Modelos y teorías en enfermería. 6th ed. Barcelona; 2006.
46. Elers Y. y Gilbert M.. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. Cubana de Enfermería. 2016; 32(4).

47. Salud Navarra. Salud Navarra. [Online].; 2020 [cited 2022 julio 22]. Available from: http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/#:~:text=Llamamos%20h%C3%A1bitos%20saludables%20a%20todas,factores%20protectores%20para%20el%20bienestar.
48. FEN. FEN. [Online].; 2014 [cited 2022 julio 22]. Available from: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
49. Kichner N.. Hospital El Cruce. [Online].; 2019 [cited 2022 julio 22]. Available from: <https://repositorio.hospitalelcruce.org/xmlui/handle/123456789/908#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene%20son,el%20cuerpo%20y%20los%20dientes.>
50. Kenko. Las aventura de Kenko. [Online].; 2021 [cited 2022 junio 23]. Available from: https://www.quironsalud.es/kenko/es_PE/3-5-anos-53b10/habito-actividad-fisica.
51. Dugdale D.. MedlinePlus. [Online].; 2021 [cited 2022 junio 23]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000447.htm#:~:text=El%20equipo%20de%20protecci%C3%B3n%20personal,de%20microbios%20en%20el%20hospital.>
52. FamilyClub. FamilyClub. [Online].; 2020 [cited 2022 junio 23]. Available from: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/los-habitos-que-no-se-deben-perder-el-buen-descanso-mental-y-el-reposo-fisico#>.
53. Biassoni E. RM,PJ,JSyYM. Hábitos recreativos en la adolescencia y salud auditiva. Interamerican Journal of Psychology. 2008 agosto; 42(2).
54. OMS. OMS. [Online].; 2018 [cited 2022 junio 23]. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB.>
55. MedlinePlus. MedlinePlus. [Online].; 2018 [cited 2022 junio 25]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>.
56. Salud Física. Significados. [Online].; 2017 [cited 2022 junio 25]. Available from: <https://www.significados.com/salud-fisica/>.
57. Discapnet. Discapnet. [Online].; 2020 [cited 2022 junio 26]. Available from: <https://www.discapnet.es/salud/enfermedades>.

58. Díaz F.. Tipos de dolor y escala terapéutica de la O.M.S. Dolor iatrogénico. Oncología. 2005 marzo; 28(3).
59. American Cancer Society. American Cancer Society. [Online].; 2018 [cited 2022 junio 25. Available from: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cansancio/que-es-el-cansancio-relacionado-con-el-cancer.html>.
60. Ramalle E.. Imaginario colectivo. [Online].; 2000 [cited 2022 junio 25. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v18n6/imaginario.pdf>.
61. Hanlon J.. La filosofía de la salud pública. Cubana de Salud Pública. 2014 enero-marzo; 40(1).
62. PROMSA. PROMSA. [Online].; 2015 [cited 2022 junio 26. Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>.
63. Gonzáles D. SC,MM,ea. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios. Psicumex. 2022 junio; 12(1).
64. Ayala V. BEyCH. Estilos de vida y salud físico mental de los adultos mayores que asisten al programa de pensión 65 en la Municipalidad de Pillco Marca Huánuco-2017. Tesis de licenciatura. huánuco: UNHEVAL; 2017.
65. Gonzáles J.. TecnoXplora. [Online].; 2021 [cited 2022 octubre 24. Available from: https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoplora/ciencia/buenos-habitos-sueno-fortalecen-salud-mental_2021070860f1ab25df51de0001dc8118.html.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y muestra	Técnica
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre los hábitos que practican y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.</p>	<p>Hipótesis general Hi. Existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020. Ho. No existe relación entre la práctica de hábitos y el estado de salud de los adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.</p>	<p>Variable independiente: Hábitos: - Higiene - Protección - Alimentación - Recreación - Actividad física - Descanso</p>	<p>Dimensiones • Hábito alimenticio • Higiene • Actividad física • Protección • Descanso • Recreación • Salud mental • Salud física</p>	<p>Tipo de investigación: Según el tiempo de estudio, fue prospectivo pues se analizará con datos del presente y estará orientado al futuro. Según participación del investigador fue observacional porque como investigadoras solo vamos a limitar observar, medir y analizar, mediante las encuestas, sin ejercer un control directo de la intervención. Según la cantidad de medición de variables, fue transversal porque analizaremos cual es la relación entre las variables en un único momento dado. Según las variables a estudiar, fue analítico porque vamos a identificar posibles causas del evento o resultado de interés. Según el diseño no</p>	<p>Población: La población se formó por 17 702 adultos de la provincia de Huánuco, distrito de Pillco Marca, considerando las edades entre 20 a 59 años, según la OMS (Organización Nacional de la Salud).</p>	Encuesta

					experimental fue, transeccional correlacional explicativa, porque describe a dos o más variables para determinar si están o no relacionadas y luego explicar esa relación.	
<p>Problemas específicos:</p> <p>1) ¿Cómo es la relación de los hábitos alimenticios y la salud física de los adultos?</p> <p>2) ¿Cuál es la relación de los hábitos de higiene y la salud física de los adultos?</p> <p>3) ¿Qué relación existe entre la actividad física y la salud física de los adultos?</p> <p>4) ¿De qué manera es la relación entre la</p>	<p>Objetivo específico:</p> <p>1) Identificar la relación de los hábitos alimenticios y la salud física de los adultos.</p> <p>2) Describir la relación de los hábitos de higiene y la salud física de los adultos.</p> <p>3) Identificar relación entre la actividad física realizada y la salud física de los adultos.</p> <p>4) Reconocer la relación entre la protección y la</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hi1. Existe relación entre la práctica de los hábitos alimenticios de los adultos durante la cuarentena y la salud física.</p> <p>Ho1. No existe relación entre la práctica de los hábitos alimenticios de los adultos durante la cuarentena y la salud física.</p> <p>Hi2. Existe relación entre la práctica de los hábitos de higiene de los adultos durante la cuarentena y la salud física.</p> <p>Ho2. No existe relación entre la práctica de los hábitos de higiene de los adultos durante la cuarentena y la salud física.</p>	<p>Variable dependiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud física 	<p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Carbohidratos • Lácteos • Vegetales • Frutas • Cereales • Comidas chatarra • Frecuencia de comidas diarias • Hidratación • Lavado de manos al día • Número de lavado de manos al día • Cantidad de segundos de lavado de manos • Higiene bucal • Tipos de 	<p>Diseño de investigación:</p> <p>la presente investigación tiene un diseño correlacional porque presenta dos variables y se determinó si están o no relacionadas.</p>	<p>Muestra.</p> <p>mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple 377 adultos del distrito de Pillco Marca, provincia de Huánuco formaron parte de la muestra de estudio.</p>

<p>protección y la salud física de los adultos? 5) ¿Cómo influye el descanso en la salud mental de los adultos? 6) ¿De qué manera es la relación entre la recreación y la salud mental de los adultos?</p>	<p>salud física de los adultos. 5) Establecer la influencia del descanso en la salud mental de los adultos. 6) Identificar la relación entre la recreación y la salud mental de los adultos.</p>	<p>Hi3. Existe relación entre la práctica de actividad física de los adultos durante la cuarentena y la salud física. Ho3. No existe relación entre la práctica de actividad física de los adultos durante la cuarentena y la salud física. Hi4. Existe relación entre la práctica del uso de protección de los adultos durante la cuarentena y la salud física. Ho4. No existe relación entre la práctica del uso de protección de los adultos durante la cuarentena y la salud física. Hi5. Existe relación entre la práctica del descanso de los adultos durante la cuarentena y la salud mental. Ho5. No existe relación entre la práctica del descanso de los adultos durante la cuarentena y la salud mental. Hi6. Existe relación entre la práctica de recreación de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.</p>		<p>ejercicios • Ejercicios vigorosos. Tiempo:20 – 30 minutos • Frecuencia de la actividad física • Mascarilla • Protector facial • Mameluco • Guantes • Gorra • Horas de sueño • Calidad de descanso: dormir bien • Actividad de recreación de acuerdo al nivel de resistencia • Autoestima • Tristeza • Estrés psicosocial • Locus de control • Estado de ánimo • Tolerancia • Patologías • Cambios corporales • Dolor de</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

		Ho6. No existe relación entre la práctica de recreación de los adultos durante la cuarentena y la salud mental.		garganta • Dolor de cabeza • Dolor de espalda • Dolor articular • Cansancio o fatiga			
--	--	---	--	--	--	--	--



Anexo 2: Consentimiento Informado
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo _____ he sido invitado a participar en el proyecto de investigación sobre: **PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020**. Cuyas autoras son la Srta. Castro Vela Leyla Milenia, la Srta. Mio Quintana Sheyla Tatiana y la Srta. Rayo Ortega Diana Jelsy estudiantes, pertenecientes a la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL.

Acepto y participo voluntariamente en este estudio y la información que yo provea será estrictamente confidencial y no será mal utilizada si no con propósitos lícitos, responsables y manifesté estar de acuerdo con mi participación voluntaria.

Huánuco _____ de _____ del 2020

Firma del/ la participante



Anexo 3: Instrumento de investigación
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA



ID

Título de la investigación: Práctica de hábitos y su influencia en la salud de adultos durante la cuarentena - Huánuco 2020.

Objetivo: Determinar los hábitos y su influencia en la salud de los adultos.

Responsable: Castro Vela Leyla Milenia, Mio Quintana Sheyla Tatiana y Rayo Ortega Diana Jelsy.

Instrucciones: el presente instrumento será llenado con información verídica, marcar o escribir con letra legible a fin de que la información sea comprensible.

Gracias por su colaboración

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

1. Género
 - a) Femenino ()¹
 - b) Masculino ()²
2. Edad:

3. Estado civil
 - a) soltero
 - b) casado/a
 - c) divorciado/a
 - d) separado/a
 - e) conviviente
4. Estrato social
 - a) Alto
 - b) Medio
 - c) Bajo

HABITO ALIMENTICIO	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5. Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente					
6. Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.					
7. Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.					
8. Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente					
9. Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente					
10. Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras					

11. Frecuencias de comidas diarias

- a) Una vez
- b) Dos veces
- c) Tres veces
- d) De cuatro a más

12. ¿Qué cantidad de agua consume diariamente?

- a) 4 vasos
- b) 6 vasos
- c) 8 vasos

HÁBITOS DE HIGIENE

- e) Lavado de manos al día
 - a) 2 a 4 veces
 - b) 5 a 7 veces
 - c) 8 a 10 veces

- d) Mas de 11 veces
- f) Cantidad de segundos de lavado de manos
 - a) Menor de 15"
 - b) De 15 a 20"
 - c) Mayor a 20"
- g) ¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?
 - a) 1 vez al día
 - b) 2 veces al día
 - c) 3 veces al día
 - d) 4 veces al día
 - e) 5 veces al día

ACTIVIDAD FÍSICA

- h) ¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?
 - a) Caminatas
 - b) Baile terapias
 - c) Ciclismo
 - d) Natación
 - e) Otros
 - f) Ninguno
- i) Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
- j) ¿Con qué frecuencia practicas actividad física? _____

PROTECCIÓN	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
k) ¿Usted usa la mascarilla para evitar el					

contagio del COVID-19?					
l) ¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?					
m) ¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?					
n) ¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?					
o) ¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?					

DESCANSO

- p) ¿Cuántas son sus horas de sueño?
- a) 4 a 6 horas
 - b) 6 a 8 horas
 - c) 8 a 10 horas
- q) Sensación de dormir bien y estar descansado.
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca

RECREACIÓN

- r) ¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?
- a) Deportiva
 - b) Artística
 - c) Cultural
 - d) Corporal

e) Otros

SALUD MENTAL	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
s) ¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?					
t) ¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?					
u) ¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?					
v) ¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?					
w) ¿Te has sentido bien últimamente?					
x) ¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?					

SALUD FÍSICA

- y) ¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?
- a) Hipertensión Arterial
 - b) Diabetes
 - c) Cáncer
 - d) Sobrepeso
 - e) Obesidad
 - f) Cardiopatías
 - g) Otros
 - h) Ninguno
- z) ¿Usted notó algunos cambios corporales? Como:
- a) Incremento de la masa corporal

b) Disminución de la masa corporal

SALUD FÍSICA	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
a) Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?					
b) ¿Durante la última semana, usted presentó dolor de cabeza?					
c) Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?					
d) Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?					
e) Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?					

Validación de los instrumentos por los jueces.

Nombre del experto: Juvita Dina Soto Hilario

Especialidad: Docente del curso de Salud Comunitaria

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	TOTAL
HÁBITO DE ALIMENTACIÓN	Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente.	4	4	4	4	16
	Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	4	4	4	4	16
	Frecuencias de comidas diarias	4	4	4	4	16
	Cantidad de agua que consume diariamente.	4	4	4	4	16
HÁBITO DE HIGIENE	Lavado de manos al día.	4	4	4	4	16
	Número de lavado de manos al día	4	4	4	4	16
	Cantidad de segundos de lavado de manos	4	4	4	4	16
	¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?	4	4	4	4	16
ACTIVIDAD FÍSICA	¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?	4	4	4	4	16
	Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	4	4	4	16

	¿Con qué frecuencia practicas actividad física?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE PROTECCIÓN	¿Usted usa la mascarilla para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?	3	3	3	3	12
	¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE DESCANSO	¿Cuántas son sus horas de sueño?	4	4	4	4	16
	Sensación de dormir bien y estar descansado	4	4	4	4	16
HÁBITO DE RECREACIÓN	¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?	4	4	4	4	16
SALUD MENTAL	¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?	4	4	4	4	16
	¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?	4	4	4	4	16
	¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?	4	4	4	4	16
	¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Te has sentido bien últimamente?	4	4	4	4	16
	¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?	4	4	4	4	16
	¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?	4	4	4	4	16

SALUD FISICA	¿Usted notó algunos cambios corporales?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿usted presentó dolor de cabeza?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	4	4	4	4	16

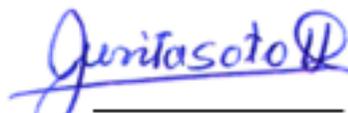
¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI (✓) NO (x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

OBSERVACIONES:

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


Firma y Sello

Validación de los instrumentos por los jueces.

Nombre del experto: Dra Enit Ida Villar Carbajal

Especialidad: Emergencia y desastre

"Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	TOTAL
HÁBITO DE ALIMENTACIÓN	Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	3	4	2	4	13
	Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.	4	4	3	3	14
	Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente.	4	3	4	4	15
	Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente.	4	3	4	4	15
	Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	4	4	3	3	14
	Frecuencias de comidas diarias	4	4	2	3	13
	Cantidad de agua que consume diariamente.	4	4	4	4	16
HÁBITO DE HIGIENE	Lavado de manos al día.	4	3	4	4	15
	Número de lavado de manos al día	3	4	3	3	14
	Cantidad de segundos de lavado de manos	4	3	2	4	13
	¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?	4	4	4	4	16
ACTIVIDAD FÍSICA	¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?	4	4	4	4	16
	Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	3	4	4	15

	¿Con qué frecuencia practicas actividad física?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE PROTECCIÓN	¿Usted usa la mascarilla para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	3	3	14
	¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	3	4	15
	¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?	4	3	4	4	15
	¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?	4	3	4	4	15
HÁBITO DE DESCANSO	¿Cuántas son sus horas de sueño?	3	4	4	4	15
	Sensación de dormir bien y estar descansado	3	3	4	3	13
HÁBITO DE RECREACIÓN	¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?	4	3	4	4	15
SALUD MENTAL	¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?	4	3	4	3	14
	¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?	4	4	2	4	14
	¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?	4	4	2	4	14
	¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?	4	3	3	4	14
	¿Te has sentido bien últimamente?	4	4	2	4	14
	¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?	4	4	4	4	16
	¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?	4	4	4	4	16

SALUD FISICA	¿Usted notó algunos cambios corporales?	4	4	3	4	15
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de cabeza?	4	4	3	4	15
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?	2	2	3	2	9
	Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	4	4	4	4	16

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

OBSERVACIONES

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()



Firma y Sello

Validación de los instrumentos por los jueces.

Nombre del experto: Mg. Luzvelia Alvarez Ortega
Epidemiología

Especialidad: Docente de los cursos de Nutrición y Dietética y

"Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	TOTAL
HÁBITO DE ALIMENTACIÓN	Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	3	3	3	3	12
	Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente.	3	3	3	3	12
	Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente.	3	3	3	3	12
	Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	2	2	2	2	8
	Frecuencias de comidas diarias	2	2	2	2	8
	Cantidad de agua que consume diariamente.	4	4	4	4	16
HÁBITO DE HIGIENE	Lavado de manos al día.	3	3	3	3	12
	Número de lavado de manos al día	2	2	2	2	8
	Cantidad de segundos de lavado de manos	2	2	2	2	8
	¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?	3	3	3	3	12
	¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?	3	3	3	3	12

ACTIVIDAD FÍSICA	Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	4	4	4	16
	¿Con qué frecuencia practicas actividad física?	3	3	3	3	12
HÁBITO DE PROTECCIÓN	¿Usted usa la mascarilla para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE DESCANSO	¿Cuántas son sus horas de sueño?	4	4	4	4	16
	Sensación de dormir bien y estar descansado	3	3	3	3	12
HÁBITO DE RECREACIÓN	¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?	4	4	4	4	16
SALUD MENTAL	¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?	3	3	3	3	12
	¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?	3	3	3	3	12
	¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?	4	4	4	4	12
	¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?	3	3	3	3	12
	¿Te has sentido bien últimamente?	3	3	3	3	12

	¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?	3	3	3	3	12
SALUD FISICA	¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?	2	2	2	2	8
	¿Usted notó algunos cambios corporales?	2	2	2	2	8
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?	3	3	3	3	12
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de cabeza?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	4	4	4	4	16

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()



Firma y Sello

Validación de los instrumentos por los jueces.

Nombre del experto: Dra. Marina Ivercia Llanos De Tarazona

Especialidad: Docente del curso de Semiología

"Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	TOTAL
HÁBITO DE ALIMENTACION	Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente.	4	4	4	4	16
	Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	4	4	4	4	16
	Frecuencias de comidas diarias	4	3	4	4	15
	Cantidad de agua que consume diariamente.	4	4	4	4	16
HÁBITO DE HIGIENE	Lavado de manos al día.	4	4	4	4	16
	Número de lavado de manos al día	4	4	4	4	16
	Cantidad de segundos de lavado de manos	4	3	3	3	13
	¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?	4	4	4	4	16
ACTIVIDAD FISICA	¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?	4	4	4	4	16
	Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	4	4	4	16

	¿Con qué frecuencia practicas actividad física?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE PROTECCIÓN	¿Usted usa la mascarilla para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?	3	4	3	3	13
	¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?	3	3	4	4	14
	¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?	3	4	3	4	14
HÁBITO DE DESCANSO	¿Cuántas son sus horas de sueño?	4	4	4	4	16
	Sensación de dormir bien y estar descansado	4	4	4	4	16
HÁBITO DE RECREACIÓN	¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?	4	4	4	4	16
SALUD MENTAL	¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?	4	4	3	3	14
	¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?	4	4	4	4	16
	¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?	4	4	4	3	15
	¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?	3	3	3	3	12
	¿Te has sentido bien últimamente?	4	4	4	4	16
	¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?	4	4	4	4	16
	¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?	4	4	4	4	16

SALUD FISICA	¿Usted notó algunos cambios corporales?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de cabeza?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	4	4	4	4	16

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

OBSERVACIÓN:

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()



Firma y Sello

Validación de los instrumentos por los jueces.

Nombre del experto: Dra Nancy Guillermina Veramendi Villavicencios
Enfermería

Especialidad: Docente del curso Introducción a la

“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD	TOTAL
HÁBITO DE ALIMENTACIÓN	Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de carbohidratos: arroz, papa, menestra, fideos, diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente.	4	4	4	4	16
	Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente.	4	4	4	4	16
	Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	4	4	4	4	16
	Frecuencias de comidas diarias	4	4	4	4	16
	Cantidad de agua que consume diariamente.	4	4	4	4	16
HÁBITO DE HIGIENE	Lavado de manos al día.	4	4	4	4	16
	Número de lavado de manos al día	4	4	4	4	16
	Cantidad de segundos de lavado de manos	4	4	4	4	16
	¿Cuántas veces al día realiza su higiene bucal?	4	4	4	4	16
	¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?	4	4	4	4	16

ACTIVIDAD FÍSICA	Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	4	4	4	16
	¿Con qué frecuencia practicas actividad física?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE PROTECCIÓN	¿Usted usa la mascarilla para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el protector facial para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa el mameluco para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa los guantes para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Usted usa la gorra para evitar el contagio del COVID-19?	4	4	4	4	16
HÁBITO DE DESCANSO	¿Cuántas son sus horas de sueño?	4	4	4	4	16
	Sensación de dormir bien y estar descansado	4	4	4	4	16
HÁBITO DE RECREACIÓN	¿Cuáles son los tipos de recreación que practica durante la cuarentena?	4	4	4	4	16
SALUD MENTAL	¿Crees que tienes un buen nivel de autoestima?	4	4	4	4	16
	¿Últimamente te has sentido sin ganas de hacer nada o con la sensación de estar triste?	4	4	4	4	16
	¿Te has sentido estresado por el aislamiento social?	4	4	4	4	16
	¿Sientes que tienes el control ante esta situación sobre el COVID-19?	4	4	4	4	16
	¿Te has sentido bien últimamente?	4	4	4	4	16

	¿Sientes que puedes tolerar situaciones difíciles?	4	4	4	4	16
SALUD FISICA	¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?	4	4	4	4	16
	¿Usted notó algunos cambios corporales?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de garganta?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de cabeza?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor de espalda?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Usted presentó dolor articular?	4	4	4	4	16
	Durante la última semana, ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	4	4	4	4	16

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

OBSERVACIÓN:

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COMITÉ DE ÉTICA Y CALIDAD
NeuShendi
Dra. Nancy Guzmán Lombardi Pedraza
PRESIDENTA

Firma y Sello

NOTA BIOGRÁFICA

Leyla Milenia Castro Vela, natural del departamento de Huánuco. Estudio la primaria y secundaria en el distrito de Singa, provincia de Huamalíes, departamento de Huánuco. Bachiller en Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Sheyla Tatiana Mio Quintana, natural del departamento de Cerro de Pasco, provincia Daniel Alcides Carrión, Distrito de Yanahuanca. Estudió la primaria y secundaria en el distrito de Yanahuanca. Bachiller en Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Diana Jelsy Rayo Ortega, natural del departamento de Huánuco, estudio primaria y secundaria en la ciudad de Lata provincia de Huamalíes departamento de Huánuco. Bachiller en Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERÍA



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA ANTIPLAGIO

CÓDIGO: 012-UI-FE

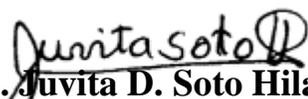
Prov. 124-2023-UNHEVAL-D-FENF.

LA DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, HACE CONSTAR:

Que, la tesis “**PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020**”, presentado por las tesisas **Leyla Milenia CASTRO VELA, Sheyla Tatiana MIO QUINTANA y Diana Jelsy RAYO ORTEGA**, tiene **23%** de similitud y **CUMPLE** con lo que indica la Tercera Disposición Complementaria del Reglamento General de Grados y Títulos modificado de la UNHEVAL “*Los trabajos de investigación y tesis del pre grado deberán tener una similitud máxima de 35% y de posgrado y segundas especialidades una similitud de 30%*”.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada, para el fin académico correspondiente.

Cayhuayna, 07 de marzo de 2023


Dra. Juvita D. Soto Hilario
Directora Unidad de Investigación
Facultad de Enfermería

NOMBRE DEL TRABAJO

PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020

AUTOR

LEYLA MILENIA CASTRO VELA

RECUENTO DE PALABRAS

18440 Words

RECUENTO DE CARACTERES

100423 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

99 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.0MB

FECHA DE ENTREGA

Mar 7, 2023 9:38 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 7, 2023 9:39 PM GMT-5

● 23% de similitud general

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

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)
- Material citado



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



ACTA DE SUSTENTACION

En el **Auditorio de la Facultad de Enfermería** de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo las 08:00 horas, del día 09 de marzo 2023, ante los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 332-2022-UNHEVAL-D-FENF., del 24.JUN.2022;

- | | |
|------------------------------------|------------|
| ✓ Dra. Enit VILLAR CARBAJAL | PRESIDENTE |
| ✓ Dr. Holger Alex Aranciaga Campos | SECRETARIO |
| ✓ Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN | VOCAL |

La aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, doña LEYLA MILENIA CASTRO VELA Bachiller en Enfermería; bajo la asesoría de la Dra. Marina LLANOS DE TARAZONA (**Resolución N° 0174-2021-UNHEVAL-D-ENF.**, del 17.AGO.2021); procedió la defensa de la tesis titulado: **PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020;**

Finalizado el acto de sustentación, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, teniendo presente los criterios siguientes:

- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

.....

Obteniendo en consecuencia la Nota de DICIROCINCO (18) equivalente a MUY BUENO por lo que se declara APROBADO (**Aprobado o desaprobado**)

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos la presente acta a las 9:10 a horas de día 09 de marzo de 2023.

.....
 Dra. Enit VILLAR CARBAJAL
PRESIDENTE

.....
 Dr. Holger Alex Aranciaga Campos
SECRETARIO

.....
 Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN
VOCAL

- Deficiente (11, 12, 13)
- Bueno (14, 15, 16)||
- Muy Bueno (17, 18)
- Excelente (19, 20)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



ACTA DE SUSTENTACION

En el **Auditorio de la Facultad de Enfermería** de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo las 08:00 horas, del día 09 de marzo 2023, ante los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 332-2022-UNHEVAL-D-FENF., del 24.JUN.2022;

- | | |
|------------------------------------|------------|
| ✓ Dra. Enit VILLAR CARBAJAL | PRESIDENTE |
| ✓ Dr. Holger Alex Aranciaga Campos | SECRETARIO |
| ✓ Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN | VOCAL |

La aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, doña **SHEYLA TATIANA MIO QUINTANA** Bachiller en Enfermería; bajo la asesoría de la Dra. Marina LLANOS DE TARAZONA (**Resolución N° 0174-2021-UNHEVAL-D-ENF.**, del 17.AGO.2021); procedió la defensa de la tesis titulado: **PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020;**

Finalizado el acto de sustentación, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, teniendo presente los criterios siguientes:

- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

.....

Obteniendo en consecuencia la Nota de Dieciocho (18) equivalente a Muy Bueno por lo que se declara Aprobado (Aprobado o desaprobado)

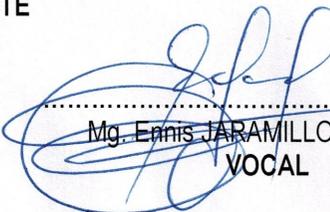
Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos la presente acta a las 9.10 a horas de día 09 de marzo de 2023.

.....

 Dra. Enit VILLAR CARBAJAL
PRESIDENTE

.....

 Dr. Holger Alex Aranciaga Campos
SECRETARIO

.....

 Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN
VOCAL

- Deficiente (11, 12, 13)
- Bueno (14, 15, 16)||
- Muy Bueno (17, 18)
- Excelente (19, 20)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



ACTA DE SUSTENTACION

En el Auditorio de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo las 08:00 horas, del día 09 de marzo 2023, ante los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 332-2022-UNHEVAL-D-FENF., del 24.JUN.2022;

- | | |
|------------------------------------|------------|
| ✓ Dra. Enit VILLAR CARBAJAL | PRESIDENTE |
| ✓ Dr. Holger Alex Aranciaga Campos | SECRETARIO |
| ✓ Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN | VOCAL |

La aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, doña **DIANA JELSY RAYO ORTEGA** Bachiller en Enfermería; bajo la asesoría de la Dra. Marina LLANOS DE TARAZONA (**Resolución N° 0174-2021-UNHEVAL-D-ENF.**, del 17.AGO.2021); procedió la defensa de la tesis titulado: **PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020;**

Finalizado el acto de sustentación, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Título de Licenciada en Enfermería, teniendo presente los criterios siguientes:

- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

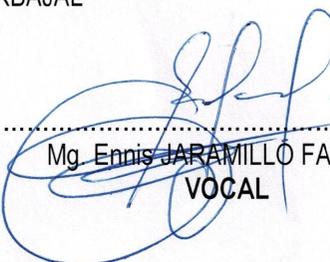
.....
.....

Obteniendo en consecuencia la Nota de Dieciocho (18) equivalente a Muy Bueno por lo que se declara Aprobado (Aprobado o desaprobado)

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos la presente acta a las 9.10 am horas de día 09 de marzo de 2023.


.....
Dra. Enit VILLAR CARBAJAL
PRESIDENTE


.....
Dr. Holger Alex Aranciaga Campos
SECRETARIO


.....
Mg. Ennis JARAMILLO FALCÓN
VOCAL

- Deficiente (11, 12, 13)
Bueno (14, 15, 16)||
Muy Bueno (17, 18)
Excelente (19, 20)

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	ENFERMERIA
Escuela Profesional	ENFERMERIA
Carrera Profesional	ENFERMERIA
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	CASTRO VELA LEYLA MILENIA							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	900864673
Nro. de Documento:	73142425				Correo Electrónico:	leycave6@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	MIO QUINTANA SHEYLA TATIANA							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	957338630
Nro. de Documento:	72448501				Correo Electrónico:	sheyta04@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	RAYO ORTEGA DIANA JELSY							
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	930213811
Nro. de Documento:	72791916				Correo Electrónico:	dianaraort@gmail.com		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)							SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	LLANOS DE TARAZONA MARINA IVERCIA				ORCID ID:	https://orcid.org/0000-0003-0688-7856			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22418598	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres** completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	VILLAR CARBAJAL ENIT IDA
Secretario:	ARANCIAGA CAMPOS HOLGER ALEX
Vocal:	JARAMILLO FALCÓN ENNIS
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	VILLAVICENCIO GUARDIA MARÍA

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
PRÁCTICA DE HÁBITOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DE ADULTOS DURANTE LA CUARENTENA - HUÁNUCO 2020.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) DE ENFERMERIA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis <input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	Tesis Formato Patente de Invención
	Trabajo de Investigación	Trabajo de Suficiencia Profesional	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos
	Trabajo Académico	Otros (especifique modalidad)	
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	PRACTICAS	HÁBITOS	SALUD FÍSICA
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto <input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*) <input type="checkbox"/>	
	Con Periodo de Embargo (*) <input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:	
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):			SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:			

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

<p>Firma: </p>		
<p>Apellidos y Nombres: CASTRO VELA LEYLA MILENIA</p>		<p>Huella Digital</p>
<p>DNI: 73142425</p>		
<p>Firma: </p>		
<p>Apellidos y Nombres: MIO QUINTANA SHEYLA TATIANA</p>		<p>Huella Digital</p>
<p>DNI: 72448501</p>		
<p>Firma: </p>		
<p>Apellidos y Nombres: RAYO ORTEGA DIANA JELSY</p>		<p>Huella Digital</p>
<p>DNI: 72791916</p>		
<p>Fecha: 09 DE MARZO DEL 2023</p>		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.