



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Conocimientos y Practicas de hábitos saludables en prevención de Enfermedades  
No Transmisibles en el Personal del Centro Salud Hualmay, 2020.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES:

Castillo Sosa, Luis Miguel (0000-0002-7534-7557)

López Lucero, Cesar Alonso (0000-0002-3962-6356)

ASESORA:

Dra. Rosario Marival Contreras (0000-0001-7657-9694)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LIMA - PERÚ

2020

## DEDICATORIA

Dedicamos esta tesis a nuestros queridos padres por habernos forjado como las personas que somos en la actualidad, enseñarnos a practicar principios, valores y a seguir luchando para lograr nuestras metas.

A mi hijo recién de nacido por darme ese plus extra de motivación para poder cumplir con mis objetivos.

A Mi familia López Lucero y la de mi compañero Castillo Sosa que estuvieron siempre presente para impulsarnos como profesionales y no quedarnos atrás.

Luis y César

## AGRADECIMIENTO

A Nuestro padre Celestial por los dones de la vida, Salud y Sabiduría, el que nos acompaña y siempre nos levanta cuando tropezamos.

A Nuestra Asesora de Tesis Dra. Rosario Miraval Contreras por guiarnos en cada momento en la investigación y gracias a su experiencia he podido terminar satisfactoriamente.

Al jefe del Centro de Salud Hualmay Dr. George Peña La Rosa por habernos permitido aplicar los instrumentos en la institución que él dirige.

Al Personal del Centro de salud Hualmay que participaron de nuestra investigación.

## Índice de contenido

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	v
ABSTRACT .....	vi
I.INTRODUCCIÓN .....	1
II. Marco Teórico .....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2 Variables y operacionalización .....	14
3.3. Población Muestral .....	14
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos .....	15
3.5 Procedimientos .....	16
3.6 Método de Análisis de datos .....	16
3.7 Aspectos Éticos.....	16
IV.RESULT ADOS .....	18
Tabla 1.....	18
Relación entre conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del centro de salud Hualmay 2020. ....	18
Figura2.....	20
V.DISCUSIÓN .....	21
VI. CONCLUSIONES .....	24
VII.RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS.....	26

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay 2020, fue de diseño correlacional, de corte transversal, con una población muestral de 42 trabajadores de salud, técnica la encuesta e instrumentos dos cuestionarios de tipo Likert para medir los conocimientos y prácticas sobre hábitos saludables tomados de la investigación de Ucanzial Velásquez Orfelinda. Resultados: no existe relación entre conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en la muestra estudiada porque el valor de  $p$  fue igual a 0.145 mayor que 0.05, aceptándose la hipótesis nula. Respecto al nivel de conocimiento, el 54,8% tuvo conocimientos de nivel medio, en el 45,2% fue de nivel bajo, en cuanto a las practicas sobre hábitos saludables el 78,6% tuvo prácticas adecuadas y el 21,4% prácticas inadecuadas. Conclusión: No existe relación entre conocimientos y prácticas, resultado que puede deberse a que las prácticas saludables no siempre van a depender de los conocimientos teóricos, sino que se puede adquirir prácticas adecuadas a través de experiencias personales y/o por circunstancias vividas por familiares.

**PALABRAS CLAVES:** Conocimientos y Practicas Saludables, prevención, enfermedades no transmisibles y Personal de Salud.

## ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between the level of knowledge and practices of healthy habits in the prevention of non-communicable diseases in the personnel of the Hualmay Health Center 2020, it was of correlational design, cross-sectional, with a sample population of 42 health workers, survey technique and instruments two Likert-type questionnaires to measure knowledge and practices about healthy habits taken from Ucancial Velásquez Orfelinda's research. Results: there is no relationship between knowledge and practices of healthy habits in the prevention of non-communicable diseases in the studied sample because the value of p was equal to 0.145 greater than 0.05, accepting the null hypothesis. Regarding the level of knowledge, 54.8% had medium level knowledge, in 45.2% it was low level, in terms of practices on healthy habits, 78.6% had adequate practices and 21.4% improper practices. Conclusion: There is no relationship between knowledge and practices, a result that may be due to the fact that healthy practices will not always depend on theoretical knowledge, but that appropriate practices can be acquired through personal experiences and / or circumstances experienced by family members.

**KEYWORDS:** Knowledge and Healthy Practices, prevention, non-communicable diseases and Health Personne

## I.INTRODUCCIÓN

Las Enfermedades No Transmisibles o también llamadas crónicas, son dolencias de prolongada permanencia, que por lo habitual se desarrollan paulatinamente y no se transfieren de individuo a individuo. Estas dolencias perjudican a la totalidad de edades y simbolizan un conjunto diverso de enfermedades como la diabetes e hipertensión arterial, y demás; estableciendo un obstáculo de sanidad pública por ser un motivo de padecimiento, en el cuadro de evolución de debilitamiento de la comunidad en la nación y por la manera de vida saludable insuficiente (1). Las enfermedades No transmisibles se incrementan por diversas causas de contingencia que en muchos de los sucesos se pueden prever. Por medio de estas circunstancias predominan el uso de cigarro, la alimentación poco saludable (disminución de frutas y verduras), inactividad física, el empleo dañino de bebidas alcohólicas y la obesidad (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa la salud como “una condición de plena comodidad físico, mental y social”. En efecto, más que de una vida vigorosa hay que dialogar de una forma de vida saludable del que conforman parte la alimentación, la actividad física. Actualmente más de 1900 millones de personas adultas tienen sobrepeso y más de 650 millones están obesos. Cada temporada fallecen 2,8 millones de seres humanos a raíz de la obesidad o sobrepeso. La predominancia de la obesidad se ha triplicado entre 1975 hasta hoy en día.

La Inactividad física se ubica en el cuarto sitio en medio de las primordiales *causas de muerte* a nivel *mundial*, uno de cada cuatro adultos tiene un grado insuficiente de actividad física y más del 80% de la ciudadanía adolescente a nivel mundial no tiene un grado adecuado de actividad física. Evitar las Enfermedades no transmisibles (ENT) es cada vez más importante en gran medida. Estos padecimientos son sufridos principalmente por las naciones en vías de desarrollo, donde se registró que el 82% de fallecidos a temprana edad se dan por estos padecimientos. De tal modo, hacer alto a las causas de peligro no solamente cooperara a socorrer vidas sino también a vigilar y sostener una condición de existencia saludable. En el Perú el aumento del 50% de estos padecimientos están asociadas a las ENT. Estos padecimientos

perjudican a todo conjunto de edad y simboliza una agrupación de diversos males, las cuatro primordiales son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Las ENT aumentan cada día por diversos factores de riesgo donde se pueden evitar la mayor parte de ellos. Las cuales sobresalen: el consumo excesivo de cigarrillos, ingerir bebidas alcohólicas prolongada veces, inadecuada alimentación saludable, poca actividad deportiva y escaso descanso(3).

Es por ello que los hábitos Saludables son acciones que conlleva a tener una buena salud a lo amplio de la vida, y que al efectuarlo incesantemente es favorable para la salud del que lo ejerce y muy posiblemente predomine satisfactoriamente en el resto de la comunidad que le rodea. Hoy en día los hábitos saludables han pasado al primer plano por su importancia en la prevención de enfermedades no transmisibles, sabiendo que la forma de vida de los laboradores de la salud los sacrifica en contar con poco tiempo de descanso para mantener una vida saludable. El tener una base importante acerca de los conocimientos de hábitos saludables hace referencia a un grupo de actividades diarias que cooperan a prosperar la salubridad física, mental y social de quien los adapta en su vida. Reduciendo el impacto global de estas causas de riesgo podemos disminuir favorablemente la tasa de mortalidad a nivel mundial (4). En el transcurso de nuestras prácticas pre profesionales pudimos destacar que el autocuidado es un compromiso que debe conocer y ponerlo en práctica cada ser humano y más aún cuando se trata de un personal de salud , si no se ampara con tener hábitos saludables, no mantendrá una actividad con responsabilidad , desatando un incremento de reiteradas enfermedades .evidenciados por los diferentes casos de sobrepeso y obesidad en el centro de salud Hualmay, lo cual nos impulsó a investigar esta problemática de salud ya que uno como personal de salud debe seguir ciertos hábitos y eludir otros que desfavorecen la salubridad de la comunidad, el cual con nuestra investigación queremos promover la relación de conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables de manera diaria y no solo de modo fortuito o por pequeños lapsos de tiempo, para así prevenir las enfermedades no transmisibles o crónicas, dando así una mejor calidad de vida al personal de Salud y a la comunidad. Debido a la situación descrita se formuló la siguiente interrogante de investigación:



¿Cuál es la relación entre los conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay, 2020?

Como Justificación teórica la investigación tuvo el interés de conocer la realidad que hay entre los conocimientos y las prácticas sobre hábitos saludables en la prevención de padecimientos no transferibles en el equipo de salud Hualmay, se analizó la estructura de todo un marco teórico, se buscó antecedentes realizados respecto a las variables de estudio. Cuyos resultados permitieron conformar una proposición para ser admitido como una implicancia en difusión, cuidado y protección de la salud.

Justificación metodológica: el instrumento se estructuro y con la recopilación de datos estadísticos se obtuvo resultados que serán de base para la elaboración de otras indagaciones relacionadas o consigan ser usados por terceros científicos en semejantes contextos, con adecuaciones que corresponden, así mismo se obtendrá nuevos métodos con mayor información sobre el conocimiento y práctica de hábitos saludables.

Justificación práctica: permitió que los resultados obtenidos sean de gran importancia al Centro de Salud Hualmay con las cuales se pudo realizar estrategias que posibilitaron en reforzar las costumbres saludables de tal forma que la práctica no decline en la medida que progresa, y con ello se pudo prevenir las enfermedades no transmisibles. por consiguiente, se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del centro de salud Hualmay 2020. Como objetivos específicos tenemos: Identificar el nivel de conocimientos de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay 2020 y Evaluar la práctica de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay 2020. Hipótesis: Existe relación entre conocimientos y las prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay 2020.

## II. Marco Teórico

Barragán L. y Mercedes L. (2017). Ecuador. Su propósito es mostrar los estilos de vida sana que son practicados al personal educativo de la Escuela de Enfermería en la Universidad de Guayaquil, la clase analizada es cuantitativa, de corte transversal y descriptivo. La población y muestra se conformó con grupo de 40 individuos constituido en el equipo docente. Los efectos fueron que un 85% pertenece al género femenino en la población, (45%) consume regularmente vegetales, lácteos y frutas; y bajo cantidad de cereales y comidas procesadas con un 10%, el 48% pocos optan por caminar largos tramos, En conclusión: no existe un programa de ejercicios, es así que 1 de cada 10 seres humanos realizan estos (5).

Rodríguez H., Restrepo L. y Deossa G. (2017). Colombia. Tuvo como propósito analizar información y prácticas acerca de salud, alimentación, y ejercicio en estudiantes universitarios relacionados con causantes como sexo y nivel socioeconómico. Fue de nivel descriptivo exploratorio de enfoque transversal cuya muestra fue 210 mujeres y 210 hombres, estudiantes universitarios en la ciudad de Medellín. En los conocimientos acerca de hábitos alimentarios y aspectos vinculados a la inspección del peso ( $p < 0,0001$ ); fue detectada una diferencia importante ( $p < 0,0354$ ) en medio de géneros, en creencias referentes a hábitos alimenticios y a la salud. Como conclusiones con lo que estudiantes universitarios cuentan con una percepción moderada acerca de sus conocimientos de hábitos alimenticios, actividad física, así como sus implicaciones en salud y control de peso corporal; el entendimiento entre hombres y estrato bajo es menor (6).

Chun S. (2017). Guatemala realizó el análisis descriptivo cuantitativo con corte transversal. La herramienta usada fue 1 cuestionario de 22 interrogantes las que fueron de selección múltiple y 1 cerrada. Luego que la investigación se llegó a concluir que, un 80% de personal en enfermería realizaba actividades físicas entre ellas, jugar de 30 minutos a 2 horas diarias, caminar, bailar y correr, pero lo realizan en partes o por tiempo insuficiente provocada por un exceso laboral, ausencia en programas de

entretenimiento y ausencia en determinación. Comen tres comidas diariamente, sin consumir alcohol ni cigarrillos. También realizan actividades por disminuir el stress con el ejercicio, escuchando música, con métodos de relajación y escribiendo, duermen de 6 a 8 horas así logran reponer energías (7).

Espinoza K. y Rojas N. (2019) su estudio fue definir la relación entre estilos de vida y el estado nutricional del personal de salud del Hospital II-2 Tarapoto - 2019. fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, de corte transversal. formada por 119 trabajadores de la salud, se empleó como método la encuesta y como instrumento la escala de estilo de vida y la ficha de estimación nutricional del adulto. Los Frutos indican que los trabajadores de la salud el 52.9% revelan Estilo de vida "Adecuada" y el 47,1% "No Adecuada". En conclusión: Se utilizo la prueba no paramétrica chi2 cuadrado con un nivel de significancia al 95% ( $p < 0,05$ ), demostrándose que no hay relación entre ambas variables ( $p=0,178$ ), culminando que las formas de vida no intervienen sobre la condicion nutricional de los trabajadores de salud del Hospital II-2 Tarapoto – 2019(8) .

Cueva Y. (2018), Tuvo como finalidad establecer la correlación entre estilos de vida saludable y el grado de conocimiento de prevención de Cáncer en el instituto nacional de Enfermedades Neoplásicas, Su investigación fue de tipo observacional, descriptivo y cuantitativo en 390 pacientes. El grado de conocimiento de la comunidad investigada fue sobresaliente alto con el 47.70%. Las prácticas de estilos de vida saludables de la comunidad investigada fueron medianamente saludables con un 58.46%. La relación entre el nivel de conocimiento de prevención de cáncer gástrico y prácticas de estilos de vida saludable, indicaron una sociedad estadísticamente significativa. En conclusión: El grado de conocimiento de medidas de precaución de cáncer es espontáneamente distribuido a las prácticas de estilos de vida saludable en la comunidad investigada (9) .

Ucancial O. (2018). Perú. Tuvo como objetivo calcular el grado de conocimientos en estilos de vida en el equipo de enfermería. Hubo un grado aplicativo, estilo cuantitativo, asimismo descriptivo y transversal. Tuvo como muestra a 50 enfermeros. La encuesta

realizada para el grado de conocimientos, que se conformó por diez interrogantes encerradas cuyos efectos de un 48% tiene el grado de entendimiento superior, 44% un grado de promedio y 8% un grado de entendimiento menor. Referente a estilos de vida conformada por treinta y dos interrogantes tipo interrogatorio analizando cinco niveles: deporte y actividad física 68% es sano y un 32% no sano, distracciones y control en el tiempo libre 86% que es idóneo y un 14 % no muy saludable, autocuidado 82% ideal y 18% no ideal, hábitos alimenticios 64% sanos, 36% no sanos y en la perspectiva de sueño, en donde se llegó a la conclusión: los efectos que se obtuvieron califican que un 74% de enfermeros no tienen estilos de vida sanos y 26% idóneo (10).

Luque M. (2019). SJL-Lima. Tuvo como finalidad decretar la relación entre los conocimientos y prácticas saludables de los Padres de Familia de la I.E.E. Daniel Alomia Robles- S.J.L; su estudio fue descriptivo correlacional y de corte transversal de diseño no experimental, conformada por 101 Padres de familia. Para la verificación de la hipótesis se empleó el coeficiente correlación Chi. Cuadrado. Se hallaron los siguientes frutos, el grado de conocimiento que presentan los trabajadores fue poco adecuado en un 63%, el nivel de prácticas saludables se encuentra en nivel bajo con un 59.3% Se concluye que los padres de familia tienen escaso conocimiento y tienen prácticas saludables inadecuadas (11).

Quispe F. (2017). San Isidro-Lima. Su propósito fue establecer la correlación entre los conocimientos y las prácticas de actividad física como forma de vida saludable en enfermeros que trabajan en el área de hospitalizado del Hospital II Clínica Geriátrica San Isidro Labrador, con un modelo de 20 Licenciados en enfermería. La metodología: se aplicó dos instrumentos para la recopilación de cifras: el cuestionario de conocimientos sobre actividad física como forma de existencia saludable, Para plantear la relación entre conocimientos y prácticas se empleó la correlación de Pearson, con el 95% de confiabilidad y un grado de significancia de  $\alpha=0.05$ . Los frutos enseñan, del conjunto de licenciados en enfermería con optimo conocimiento el 20% tienen prácticas saludables y el 10% prácticas muy saludables. En conclusión, la

investigación precisa, a un nivel de significancia del 5% existe correlación directa y significativa entre el nivel de conocimiento y la práctica de actividad física como estilo de vida saludable de participantes del estudio (12).

Ramírez M.y Ventura L. (2017). Chepen-Peru. Estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, se llevó acabo con el fin de establecer la correlación que hay entre el Nivel de Conocimientos y las Prácticas Saludables en Precaución y Control de la Tuberculosis Pulmonar ,estuvo conformada por 23 asistidores de personas con tuberculosis pulmonar, conforme a las respuestas se llegó a concluir que : El 56.5 % de asistidores logro un valor de conocimiento alto, el 30.4% medio y 13.0% tiene nivel de conocimientos bajo. Las prácticas saludables en precaución y control de tuberculosis pulmonar el 87.0 % de asistidores llevan a cabo prácticas adecuadas y el 13.0% realizan prácticas inadecuadas. Se hallo que hay relación estadística entre el Nivel de Conocimientos y Prácticas Salubres de Precaución y Chequeo de Tuberculosis Pulmonar ( $p= 0.003.$ ) (13) .

Llampazo M. (2017). Tacna-Perú. Su exploración es en principio al planteamiento cuantitativo, diseño no experimental, transversal de tipo descriptivo correlacional, se efectuó con el fin de resolver la correlación entre el nivel de conocimiento y prácticas en la precaución de IRAS en madres que acuden al P.S. Intiorko, La prueba estuvo constituida por 100 madres trabajadoras .Los productos señalaron que el 55% mostraron un nivel medio de conocimiento en la precaución de IRAS, seguido de un 45% de nivel alto y en cuanto a las prácticas de la madre en la precaución de IRAS, sobresalió la practicas saludables con 94% frente a las no saludables 6%; concluyéndose que hay relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas en la precaución de IRAS en madres que acuden al P. S. Intiorko, como se evidencia en la prueba estadística Chi Cuadrado ( $p<0,05$ ) (14).

Jaramillo L. (2018). Su investigación fue establecer el valor de conocimiento y su relación con las prácticas salubres de precaución de enfermedades no transmisibles en los trabajadores que se atienden en el P.S Buenos Aires del distrito de Villa María

del Triunfo - Lima. Su modelo fue de 30 trabajadores adultos de ambos géneros de 20 a 50 años que concurren al centro de Salud de Buenos Aires. Se empleo el coeficiente de rho de spearman para definir la relación entre las variables y dimensiones, disponiendo que en todos los casos las relaciones son altas, concluyendo que en realidad el nivel de conocimiento si está relacionado con las prácticas saludables de precaución de padecimientos cardiovasculares que efectúan los moradores que concurren al C.S Buenos Aires (15).

En base a los fundamentos teóricos de Nola Pender la investigación se centró en la teoría del Modelo de promoción de la salud (MPS), lo cual explico que el comportamiento de prevención de la enfermedad está impulsado por el anhelo de conseguir el confort y el poder del ser humano.

Se inclino en la producción de un ejemplo enfermero que diera soluciones a la manera cómo la gente acoge determinaciones acerca de la vigilancia de su vitalidad personal. El MPS desea enseñar el medio multifacético de los humanos en su relación con el ambiente cuando pretenden lograr el modo esperado de salud; resalta el nexo entre particularidades personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales relacionados con las conductas de salud que se desean realizar a lo amplio de la vida. (16).

Concluyendo que esta teoría está conducido a la promoción de conductas salubres en la comunidad, lo cual se involucra directamente al trabajo de investigación que se realiza, que fortalece la disciplina y fundamenta su quehacer, teniendo como base la prevención de enfermedades no transmisibles, orientando de manera objetiva hacia los agrados de los trabajadores de salud y así orientar las carencias de la población (17).

Teniendo como conceptos básicos, el conocimiento se basa en la comprensión emocional de la existencia, importante para la práctica, en el transcurso del cual se inventan los conceptos y las teorías. Esta digestión indica de forma fundada, racional y activa con anormalidad, los dominios y los códigos del universo objetivo, y tiene una vida autentica en aspecto de sistema lingüístico. Desde el punto de vista del

materialismo dialectico el conocimiento es un progreso incontable de aproximación del pensamiento al objeto que se quiere entender (18).

Mario Bunge y su teoría del conocimiento empírico-espontaneo o cotidiano, explica que todos los seres humanos tienen altos o bajos conocimientos conseguidos con los hábitos de la vida diaria, aquellos conocimientos que en la actividad de las personas surgieron indispensables para llevar a cabo gloriosamente las múltiples acciones solicitados para la labor, que fueron confirmándose y transfiriéndose de sucesión en sucesión.

En síntesis, explica que el conocimiento empírico es aquel conocimiento obtenido al comienzo de la explicación de los medios sensoriales al universo exterior, es decir que el hombre lo puede obtener en la vida cotidiana al fácil contacto con los objetos y con los demás humanos, y que le admiten desempeñarse en su ámbito adyacente. Entre el conocimiento empírico-espontaneo y el conocimiento científico no hay una contradicción o desigualdad absoluta sino referente (19).

En teoría la práctica es en primera parte, la fuente del conocimiento; en segunda parte, es el final del conocimiento y, terminando el criterio de la verdad, la prueba más dura de la equivalencia de lo notable. Al calificar el transcurso cognoscitivo hay que llevarlo a la luz de este punto de vista, ante absoluto, de la práctica como origen del conocimiento” (20).

La práctica exige al humano a razonar y exactamente con apoyo del razonamiento puede lograr una interpretación más honda de la existencia. Para entender las leyes a que están sostenidos los objetos y desarrollos, requiere entrar en su interior, lo cual solo puede alcanzarse a través del razonamiento abstracto cuyos frutos (conceptos, hipótesis, leyes, teorías) tiene que ser demostrado por la costumbre y la existencia definida (21).

Para llevar un hábito sano es obligatorio asumir comportamientos que promueven el desarrollo humano (DHH) gratificante y óptimo que favorece positivamente de esa

forma a la salud del hombre y, por lo tanto, a su disposición de vida. Se logran afiliar distintos hábitos para mantener la salud, promover y proteger (22)

Los hábitos saludables se pueden entender como comportamientos, conductas aprendidas por cada sujeto el cual conduce a un beneficio integral para la salud del que la práctica, los hábitos pueden ser preventivas como son la actividad física, alimentación saludable, buen descanso/sueño, buen equilibrio mental, no fumar, no ingerir alcohol (23) .

La Actividad Física viene a ser uno de los hábitos fundamentales sanos que tenemos que tener en cuenta al momento de corregir nuestro modo de vida, La Actividad Física evita, reduce el aumento de la hipertensión, aminora el peligro de producir diabetes, calmando síntomas de depresión, asimismo, ayuda a un buen mantenimiento en la estructura ósea. Es aconsejable realizar actividad física como mínimo 30-45 minutos diariamente, conservar un peso apropiado de acuerdo a la talla, edad y sexo (24).

La alimentación saludable es muy importante en la salud, todos necesitamos alimentarnos obtener energía, crecer, poder realizar distintas actividades y conservar una buena salud. Una buena alimentación cumple con las necesidades determinadas para cada individuo. Esta debe ser preparada y diversas en circunstancias sanitarias, Para poder gozar de una buena salud, se necesita la introducción de nuestro menú habitual una secuencia alimentos saludables (25).

El descanso o Sueño adecuado es tan fundamental como la práctica de actividades que dirijan al cuerpo en movimiento, ya que en la pausa nuestra mente y cuerpo aprovechan para componerse del trajín que se sufre en el día. Si una persona no duerme, su cuerpo rápidamente comienza a percibir las consecuencias de la ausencia de descanso (26).

A través de los exámenes de Rutinas se pueden detectar a tiempo diversos padecimientos, la cual, al no tratarse en su debido momento, colocarían en riesgo



severo la salud integral de la persona. De tal motivo, los exámenes médicos se han integrado en un instrumento de valoración integral del estado de salud del usuario, para revelar al momento las anomalías o dolencias que se puedan presentar y poder ofrecerle un método preciso y eficiente, de tal modo que se promueve los hábitos saludables con el propósito de minorar la morbilidad y mortalidad por reiteradas padecimientos (27).

Un buen autocuidado puede definirse como la aptitud y actitud para ejecutar de manera metódica y facultativa diligencias regidas a tener salud y evitar padecimientos; y cuando ya se tiene una, optar por el estilo de vida adecuado para aplacar su evolución. Forma un primer peldaño para la manutención en la calidad de vida personal (28).

Las sustancias tóxicas no aportan nada a favor de la salud sino lo contrario va a perjudicar nuestra salud, por eso conociendo el daño que va haciendo a nuestros organismos el consumo de elementos dañinos (alcohol, drogas y tabaco) podemos evitar y reducir ciertas enfermedades no transferible. Se debe evitar experimentar con alguna de dichas sustancias (29).

Por consiguiente, el llevar hábitos saludables proporciona muchos Beneficios como, mantener un peso adecuado, tener menor riesgo de enfermedades no transmisibles como: diabetes, obesidad, desnutrición, hipertensión, enfermedades respiratorias entre otros; se mejora el estado de ánimo, se reduce y elimina el estrés diario, se obtendrá una mejorará en la calidad del sueño o descanso y se mejora el estilo de vida de cada persona a un nivel global (30).

Los padecimientos no transmisibles o permanentes son enfermedades de permanencia prolongada en el sujeto. Dichas enfermedades perjudican a la mayor parte de secciones de edad y significan secciones múltiples en afecciones tales a hipertensión arterial y diabetes, y demás; conformando una complicación de salud pública por ser causante de mortalidad, en lo que concierne al transcurso de vejez en la localidad del país y debido al modo de vida no adecuado (31).

Los padecimientos cardiovasculares poseen una suma importante de fallecidos por ENT (17.9 millones por año), continuadas por el cáncer (9,0 millones), las afecciones respiratorias(3,9millones) y la diabetes (1,6 millones), estos cuatro conjuntos de padecimientos son encargados del 80% de decesos prematuros por ENT.

Los hábitos no saludables, son las conductas y comportamientos que acogen los sujetos o posicionándose a superar su calidad de vida y en contra de su propia salud; perjudicando su aspecto biológico, social y psicológico. Dentro de las cuales se encuentran. (32).

El consumo perjudicial de la bebida etílica daña la salud de las personas, es la causante de más de doscientos trastornos de salud. Son no transmisibles, gran parte de dichos trastornos, entre ellas están encontradas diversos tipos de cáncer, cirrosis hepática y enfermedades cardiovasculares, a un consumo mayor, el riesgo de que exista una consecuencia perjudicial, a la vez el consumo excesivo de tabaco es uno de los elementos de peligro frecuente en dolencias cardiovasculares, las enfermedades respiratorias permanentes, diabetes y cáncer. Incluso existe un vínculo originario con diversa afecciones y consecuencias nocivas en la salud (33).

La alimentación poco saludable o inadecuada con lleva a un deterioro fisiológico y psicológico, es un factor fundamental de peligro para la Carga Global de padecimientos no transmisibles. De cada cinco muertes en todo el mundo una es a causa de una mala alimentación. Las dietas no muy saludables son responsables de más decesos a nivel global (34) .

La falta de actividad física y/o ejercicios es elemento fundamental para adquirir una enfermedad no transmisible, por eso la práctica regular de ejercicios disminuye la probabilidad a sufrir enfermedades cardíacas junto a las respiratorias, incidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer entre otros (35).

El sueño es un desarrollo vital deslumbrante que cumple un rol significativo, el cual, por no descansar en el tiempo correspondiente y debido, persuade al sujeto a sufrir

diversas alteraciones neurasténicas, como tal es el ejemplo del estrés, mal humor en el trabajo y constante cansancio en la labor cotidiana (36).

La Estrategia de Sanidad Nacional de Precaución y Control de Daños No Transferibles, decretada el 27 de Julio de 2004 con RM N° 771-2004/MINSA posee como meta primordial reforzar los actos de precaución y control de los deterioros no transferibles, transportadas en aspecto interinstitucional e intersectorial, con recursos técnicos posibles que permita la precaución e interés de la salud de los humanos en la nación, en el marco de la Atención Integral de Salud (37).

La prevención de ENT con el transcurso del tiempo es más significativa. El abarque de estas enfermedades es sostenido fundamentalmente a países dentro de vías de desarrollo, en quienes se evidencia que 82% de las defunciones tempranas a causa de estas dolencias. Por ello, enfrenar las causas de peligro ayudará a socorrer vidas y propulsará grandemente el crecimiento económico en dichas naciones (38).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

Fue de tipo correlacional porque se basa en decretar relaciones entre dos o más variables, se pacta de entender si una establecida variable está ligada con otra, de enfoque cuantitativo ya que se tuvo que ver con el uso de magnitudes, la observación y medición del grado de las variables.

De diseño No experimental, ya que no hubo que maniobrar las variables y de Corte transversal porque se realizó en un solo momento (39).

#### 3.2 Variables y operacionalización

Variable 1: El Conocimiento se basa en la comprensión emocional de la existencia, importante para la práctica, en el transcurso del cual se inventan los conceptos y las teorías. Esta digestión indica *el conocimiento sobre hábitos saludables para la prevención de enfermedades no transmisibles como objeto que se quiere conocer* (18).

Variable 2: *La práctica exige al humano a razonar y exactamente con apoyo del pensamiento puede lograr una interpretación más honda de la realidad. En este caso las practicas involucran positivamente en el que lo ejerce, teniendo como resultado un beneficio integral para la salud* (21).

#### 3.3. Población Muestral

La población estudiada fue constituida por 42 trabajadores de salud del centro de Salud Hualmay en el periodo 2020. Por ser una población pequeña, la muestra representa el total de los trabajadores, denominándose población muestral (40).

##### -Criterios de Inclusión

- Personal Asistencial (Doctores, Enfermeros, Obstetras, Nutricionistas, Personal Técnico, odontólogos, Farmacéuticos y laboratoristas) que laboran en el centro de salud Hualmay.
- Personal de salud que se compromete a colaborar con el presente estudio.

##### -Criterios de exclusión

- Personal de salud que realizan servicios Generales (Personal de limpieza y mantenimiento, Chofer y Vigilantes,) que laboran en el Centro de Salud.

- Personal que no labore en el centro de Salud Hualmay.
- Personal de Salud que no desee colaborar con el llenado del cuestionario.

### 3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

La técnica fue la encuesta y los instrumentos estuvieron conformados por un cuestionario de 10 preguntas tipo Likert para medir los conocimientos sobre hábitos saludables cuya baremación se optó por cumplir con la misma proporción para cada valor y otro cuestionario de 32 preguntas igual de tipo Likert para medir las prácticas. Ambos cuestionarios fueron basados de la investigadora Ucancial Velásquez Orfelinda (10).

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PUNTAJE
BAJO	0-6
MEDIO	7-13
ALTO	14-20

Para la variable prácticas sobre hábitos saludables el puntaje utilizado es siempre = 4, frecuentemente = 3, a veces = 2 y nunca = 1. Cuyo puntaje general y por dimensión se describen en la siguiente tabla.

PRACTICA SOBRE ESTILOS DE VIDA	ACTIVIDAD FÍSICA	ALIMENTACIÓN	Recreación y manejo del tiempo libre	Sueño	Autocuidado	TOTAL
INADECUADO	4-10	12-30	4-10	8-20	4-10	32-80
ADECUADO	11-16	31-48	11-16	21-32	11- 16	85- 128

### 3.5 Procedimientos

Se realizó la autorización correspondiente dirigida al jefe del Centro de Salud Hualmay, para que autorice al Personal de Salud Asistencial y nos apoyen con nuestras encuestas de conocimientos y prácticas sobre hábitos saludables.

Luego en Coordinación con la Jefa de Enfermería del centro de salud, con la autorización ya aceptada, procedimos a encuestar a todo el Personal que efectuaron con los criterios de inclusión ya mencionados.

La Encuesta de conocimientos y hábitos saludables fue aplicada a 42 Trabajadores de salud Asistenciales vía presencial en el mismo centro de salud, la cual tuvo un promedio de duración entre 20-30 minutos el llenado del instrumento por cada encuestado.

### 3.6 Método de Análisis de datos

Se ingresó a los programas Excel para la tabulación de datos, y al programa SPSS versión 25.0. para la obtención de los resultados en tablas y figuras, ya que el uso del programa SPSS se justifica en enormes estudios de modo cuantitativo, en los que se laboran con bastantes hipótesis y variables. Para el análisis, se aplicó el método estadístico de chi cuadrado considerando el nivel  $p < 0.05$  para evaluar la significación estadística. Cuya prueba sirve para determinar hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas (41).

### 3.7 Aspectos Éticos

En el trabajo de investigación de entendimiento y prácticas de hábitos saludables que no pretenden cometer algún daño psicológico y físico, serán respetadas la autonomía y dignidad de los participantes, se van a tomar en cuenta los siguientes elementos éticos según Belmont: Respeto a los semejantes, justicia y beneficencia.

El respeto a las personas, precisa al sujeto autónomo como “un sujeto que tiene la capacidad de reflexionar acerca de sus fines propios, y de obrar bajo la trayectoria de esta discusión”

La atención, en el testimonio Belmont no se deduce la beneficencia como caridad o bondad, sino como la necesidad de ayudar a alguien o hacer el bien, extender los beneficios posibles, así como reducir los daños. Estimado como la igualdad en la repartición, otra forma de idear el principio de justicia es aseverar que los partícipes tienen que ser considerados por igual (42).

#### IV.RESULT ADOS

Tabla 1.

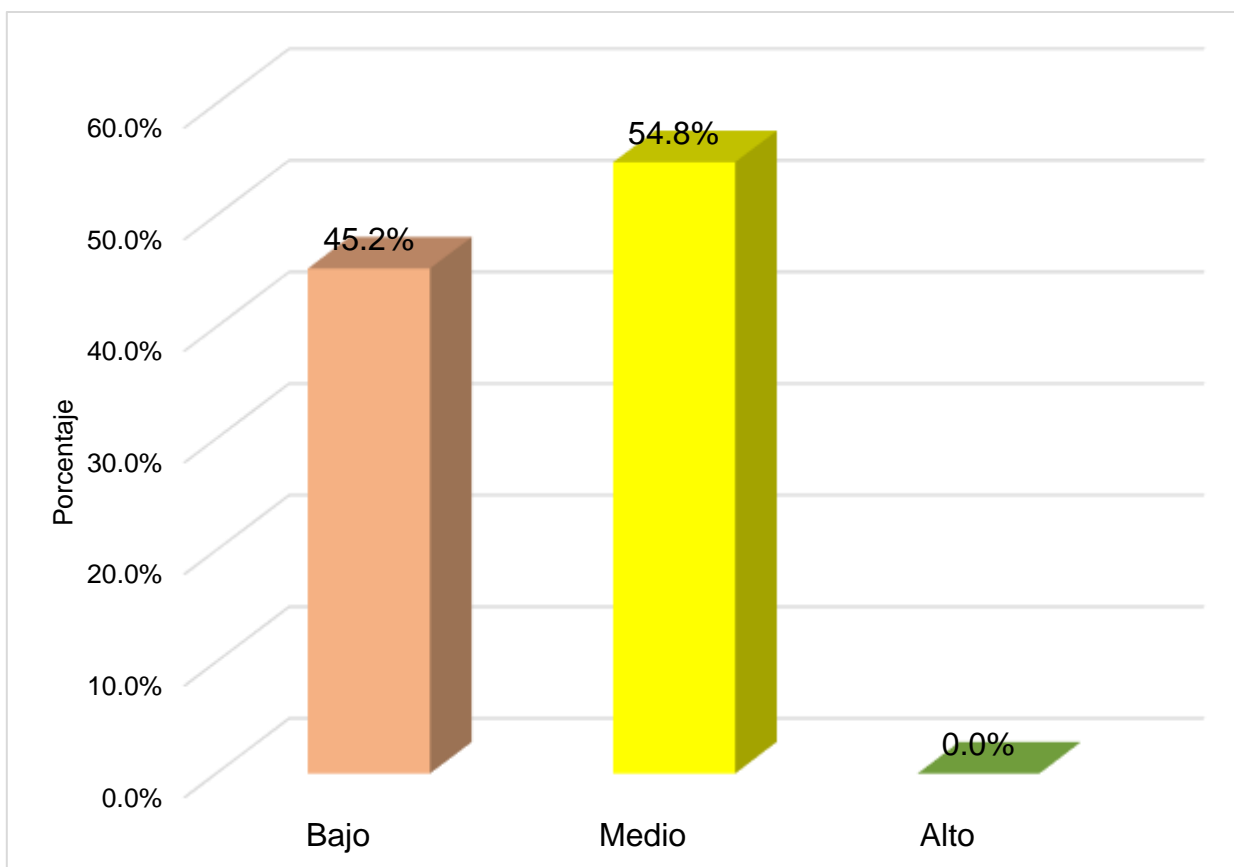
Relación entre conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del centro de salud Hualmay 2020.

	Valor	Df	P-valor
Chi-cuadrado de Pearson	2, 123a	1	0,145
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	1,165	1	0,280
Razón de verosimilitud	2,134	1	0,144
Prueba exacta de Fisher			
Asociación lineal por lineal	2,073	1	0,150
N de casos válidos	42		

En la tabla 1 se observa que no existe relación entre el conocimiento y la práctica de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en la muestra estudiada porque el valor de p es igual a 0.145 mayor que 0.05, con este resultado se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.



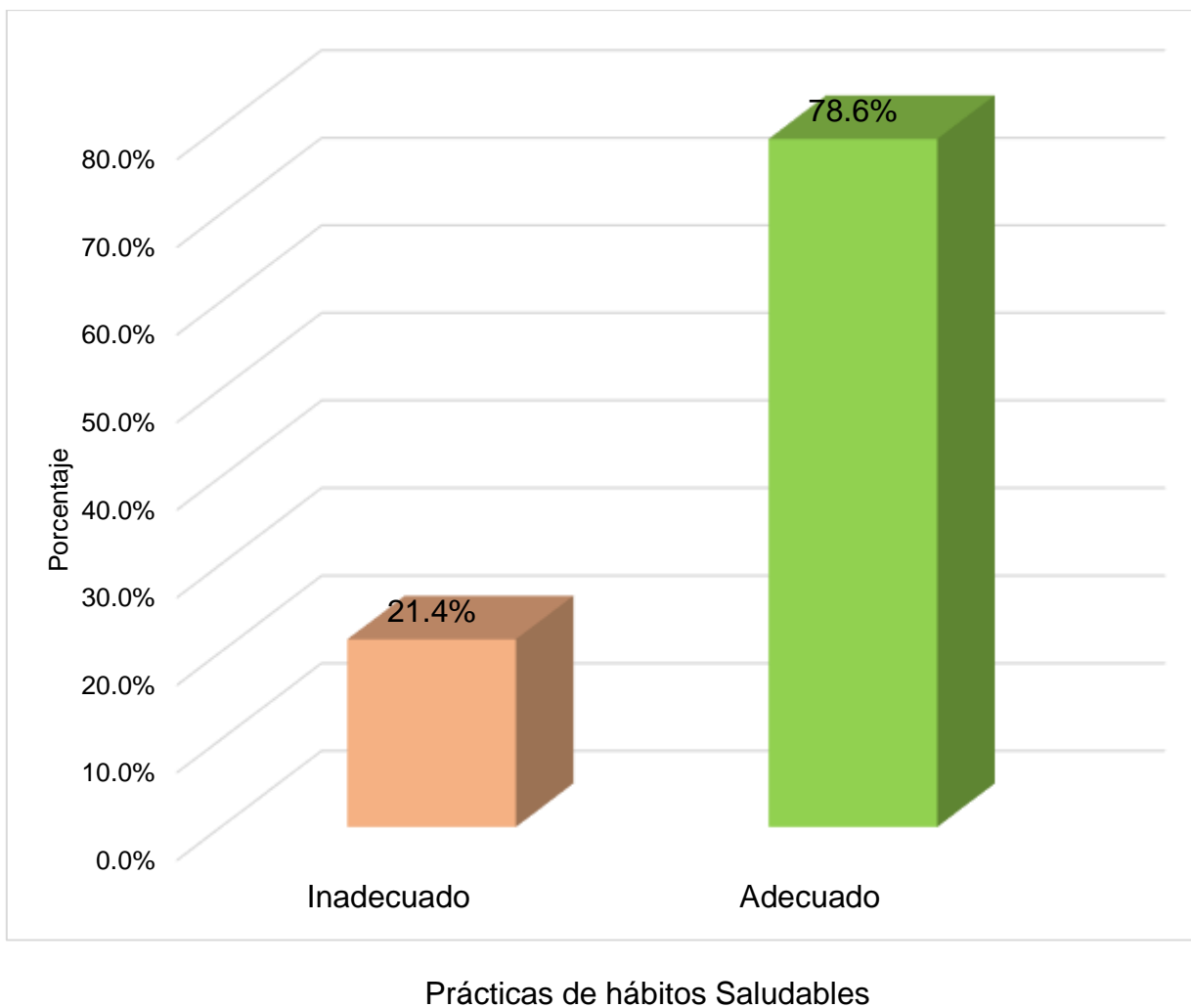
Figura 1.



### Conocimientos de hábitos saludables

En la figura 1 se observa que el 54,8% (23) del personal del centro de Salud Hualmay, tienen conocimientos de nivel medio seguido del 45,2% (19) que tienen nivel bajo y por ultimo el 0%(0) tiene nivel alto de conocimientos sobre hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles.

Figura2.



En la figura 2 se muestra que el 78,6% (33) del personal del Centro de Salud Hualmay, tienen prácticas adecuadas y el 21,4% (9) poseen prácticas inadecuadas sobre hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles.

## V.DISCUSIÓN

El objetivo general del estudio fue determinar la relación de conocimientos y prácticas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del centro de Salud Hualmay 2020, los productos adquiridos a través del análisis estadístico Chi cuadrado muestran que no hay relación entre conocimientos y las prácticas porque el valor de  $p$  es igual a 0.145 mayor que 0.05, rechazando así la hipótesis alterna y aceptando la hipótesis nula, lo cual indica con este resultado que no concuerda con los resultados de los antecedentes de otros autores, donde si existe relación entre conocimientos y las prácticas de hábitos saludables como los estudios realizados de Cueva Y. en el 2018; donde su objetivo fue establecer la relación entre estilos de vida saludable y el nivel de conocimiento de prevención de cáncer en el INEN donde tuvo una relación significativa, también la investigación de Luque M. 2019, donde su objetivo fue definir la relación entre los conocimientos y las prácticas saludables de los trabajadores de la Institución Daniel Alohnia Robles donde se concluyó que si existe relación, otro hallazgo fue el de Quispe F. 2017, donde tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de actividad física como estilo de vida Saludable en Licenciados de enfermería que laboran en Servicio de Hospitalización de la Clínica Geriátrica - San Isidro teniendo como resultado de que si existe relación, también no concuerda con el estudio realizado por Ramírez M. y Ventura L. 2017, cual tema tuvo como finalidad establecer la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas saludables en prevención de Enfermedades Respiratorias(Tuberculosis Pulmonar) donde si existe relación significativa y por último el estudio realizado por Jaramillo L.2018 cuál objetivo fue definir el nivel de conocimiento y su relación con las practicas saludables de prevención de enfermedades no transmisibles en los laboriosos que asisten al P.S Buenos Aires, donde efectivamente si existe relación; Ante lo expuesto por nuestra investigación de esta manera se puede evidenciar que las prácticas adecuadas en el personal de salud no siempre va a depender de los conocimientos ya que los buenos hábitos el hombre los puede adquirir por las experiencias cotidianas

de la vida al fácil contacto con los objetos y con los demás humanos como nos lo menciona Mario Bunge en su teoría del Conocimiento Empírico, al ver esa situación uno como personal de salud debería dar el ejemplo al no hacer algo que sea perjudicial para su salud, sino todo lo contrario, Todo lo bueno que sería llevar un hábito saludable para así prevenir las enfermedades no transmisibles.

En los resultados de la figura 1 con respecto al objetivo específico de conocimientos sobre hábitos saludables indicaron deficiencia en los conocimientos, el cual se identificó que el 54,8% del personal del centro de salud Hualmay tienen nivel medio, lo cual concuerda con los hallazgos de la investigación de Rodríguez H., Restrepo L. y Deossa G. 2017, ya que tienen una apreciación media en sus conocimientos sobre hábitos saludables; pero no concuerda con la investigación de Ucancial O. 2018 que demuestra que el nivel de conocimiento es Alto con 48%, seguido del 44% con conocimiento medio.

En relación a la figura 2 el objetivo específico de Prácticas sobre hábitos saludables permitió evaluar que el 78,6% del personal del centro de salud Hualmay tienen prácticas adecuadas seguido del 21,4% que tienen prácticas inadecuadas de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles, lo cual no concuerda con los hallazgos de la investigación de Ucancial O. 2018 ya que en su estudio el 74% no practican hábitos adecuados seguido del 26% que si son adecuados.

Esta investigación se apoyó en los fundamentos teóricos de Nola Pender ya que se enfocó en su teoría del Modelo de promoción de la salud la cual pretende educar el medio multifacético de los humanos en su relación con el ambiente cuando procuran conseguir el modo esperado de salud; donde sobresale el nexo entre particularidades personales y experiencias cotidianas, conocimientos y creencias relacionados con las conductas de salud que se desean realizar a lo amplio de la vida.

La teoría tuvo como finalidad encaminar la promoción de comportamientos salubres en la comunidad, lo cual se involucra directamente al trabajo de investigación que estamos realizando ya que fortalece la disciplina y fundamenta el trabajo, reduciendo así la prevalencia de enfermedades no transmisibles, conduciendo de manera objetiva hacia los agrados de los trabajadores de la salud y así orientar las carencias de la población. <sup>(16)</sup>

## VI. CONCLUSIONES

1. En base a los resultados no existe relación entre los conocimientos y la práctica de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles en la muestra estudiada porque el valor de  $p$  es igual a 0.145 mayor que 0.05, con este resultado se aprueba la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.
2. Los conocimientos sobre hábitos saludables en la muestra estudiada fueron de nivel Medio.
3. Respecto a las practicas sobre hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles, estas son adecuadas en su mayoría.

## VII.RECOMENDACIONES

1.Se debe promover la Salud como cultura, desarrollando programas de educación y capacitación continua a todo el personal de salud sobre los hábitos saludables.

2.Se Debe proponer Estrategias de prácticas de hábitos saludables para todo el personal de salud como: espacios libres para perfeccionar talleres, actividades recreativas y deportivas entre otros, para así poder reducir y evitar las enfermedades no transmisibles en el personal de salud.

3.Hoy en día el personal de salud como primera línea de defensa contra esta pandemia vivida actualmente, tiene que conocer con mucha mayor razón y poner en prácticas los hábitos saludables en su vida cotidiana, para así fortalecer todo su sistema inmunológico; y no solo estar preparado para combatir la Covid-19, logrando así prevenir diversas enfermedades que se pueden presentar, dando así el mejor claro ejemplo para otorgar una buena calidad de vida a la ciudadanía.

4.Este es el primero paso para seguir realizando otros estudios más profundos acerca del tema, con un mayor número de personas y no solo abarcando estas variables.

## REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática. [ Sitio en Internet]. Programa de Enfermedades No Transmisibles; 2019. [citado:2020 noviembre 27] Disponible en:[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDE S\\_2019.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDE S_2019.pdf)
2. Noncommunicable Diseases and their Risk Factors [Internet]. WHO, 2020.Available from: <https://www.who.int/ncds/prevention/introduction/es>
3. Healthy habits. [Internet]. 2020.Available at: <https://habitossaludablesdevida.com/>
4. Barragan L. y Mercedes A. Estilos de vida saludable en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería. [Sitio en Internet]. Ecuador: universidad de Guayaquil;2017.[citado:2020 noviembre23].Disponible en:<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8196/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES.pdf>
5. Rodríguez H., Restrepo L. y Deossa G. Conocimiento y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín. [Sitio en Internet].2017. [citado :30 noviembre del 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v17n1/v17n1a4.pdf>
6. Chun, S. PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA, GUATEMALA. [sitio en Internet]. 2017.Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
7. Espinoza K y Rojas N. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud.[Sitio en Internet].2019.Disponible en : <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3383/ENFERMERIA%20%20Kevin%20M%C3%A1rtin%20Espinoza%20del%20Aguila%20%26%20Nelly%20Leydi%20Rojas%20Medina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Cueva Y. Estilos de vida saludable y nivel de conocimiento de prevención de Cáncer en el instituto nacional de Enfermedades Neoplásicas. 2018.Disponible en:[http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6504/cueva\\_byv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6504/cueva_byv.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



9. Ucancial O. Nivel de Conocimientos y Practicas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del hospital provincial docente Belén Lambayeque, 2018. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/270313199.pdf>
10. Luque M. Conocimiento sobre hábitos favorables y prácticas saludables de padres de escolares de la Institución educativa estatal - San Juan de Lurigancho. 2019. Disponible en <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2851>
11. Quispe F. Conocimientos y prácticas de la actividad física como estilo de vida saludable de enfermeras(os) del Hospital II Clínica Geriátrica San Isidro Labrador, 2016. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/608>
12. Ramírez M. y Ventura L. Nivel de conocimientos y prácticas saludables en prevención y control de tuberculosis pulmonar en cuidador familiar del afectado Chepén. 2016. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/804>
13. Llampazo M. nivel de conocimiento y prácticas en la prevención de IRAS en madres de niños menores que acuden al P.S. Intiorko. 2017. Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/415>
14. Jaramillo L. nivel de conocimiento y su relación con las prácticas saludables de prevención de enfermedades no transmisibles en los trabajadores que se atienden en el P. S Buenos Aires del distrito de Villa María del Triunfo – Lima. 2018. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323350306.pdf>
15. Raile M. Models and Theories in Nursing. Eighth edition. North Carolina. ELSEVIER. 2014
16. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguin R. The model of health promotion proposed by Nola Pender. A reflection on your understanding. Public studies [online]. 2013. (vol.8, N° 4). Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=36608>
17. Afanasiev V. Fundamentos de los conocimientos filosóficos. En: Crisologo A.(eds) Abedul. Quinta edición. Lima. 2010. pp.33-34.
18. Bunge M. Metodología del conocimiento científico. En: Crisologo A.(eds) Abedul. Quinta edición. Lima. 2010. pp.37-38.
19. Tomachewski. Didáctica General. En: Crisologo A.(eds) Abedul. Quinta edición. Lima. 2010. pp.36.

20. Ander-EGG E. Bases de la teoría del conocimiento. En: Crisologo A.(eds) Abedul. Quinta edición. Lima.2010. pp.28
21. Paccor A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de licenciatura en nutrición. [Sitio en Internet].2012. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
22. Oviedo M. Healthy habits, put them into practice 2020. Available from: <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/perlassalud/2221-2018-04-habitos-saludables-ponlos-en-practica>
23. Kilos control [Internet]. importance of physical activity to maintain a healthy lifestyle. 2020. Available from: <https://www.controlkilos.org/importancia-de-la-actividad-fisica-para-mantener-un-estilo-de-vida-saludable/>
24. Rosario pride. [Internet] the importance of a healthy diet. 2016. Available from: <https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/OrgulloRosarista/Destacados/Nutricion/>
25. Shamagazine.[Internet] .the importance of rest for health.2021. Available from: <https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/la-importancia-del-descanso-para-la-salud/#:~:text=Por%20ello%2C%20dormir%20lo%20suficiente,m%C3%A1s%20energ%C3%ADa%20y%20mejor%20humor.>
26. Salinas clinical laboratory. [Internet]. importance of routine or preventive clinical laboratory tests.2019. <https://labsalinas.com/2019/07/17/la-importancia-de-los-examenes-de-laboratorio-clinico-de-rutina-o-de-prevencion/>
27. Grupo América Latina. El autocuidado.2018 [Sitio en internet]. Disponible en: [https://m.facebook.com/381592091968134/photos/a.613301785463829/2782948858499100/?type=3&source=57&\\_\\_tn\\_\\_=EH-R](https://m.facebook.com/381592091968134/photos/a.613301785463829/2782948858499100/?type=3&source=57&__tn__=EH-R)
28. De la cruz N. Estilos de vida saludable que practican los profesionales de enfermería del servicio de emergencia del hospital de Huaraz-Perú:UAI.2015,[Sitio en internet].Disponible en [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/25/1/NADE\\_ZHDA%20TARCILA%20DE%20LA%20CRUZ%20RAMIREZ%20%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20LOS%20PROFESIONALES.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/25/1/NADE_ZHDA%20TARCILA%20DE%20LA%20CRUZ%20RAMIREZ%20%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20LOS%20PROFESIONALES.pdf)

29. Alcohol. [Internet]. World Health Organization. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
30. Malnutrición. [Internet]. World Health Organization. 2020. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
31. Physical activity. [Internet]. 2020. World Health Organization. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
32. Carrillo P, Ramirez J y Magaña K, Sleep Neurobiology and its importance: Anthology for the university student. [publication periodic in line]. 2013. Jul-Agu;56[p.4]. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S002617422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422013000400002)
33. Healthy habits. 2020. Available at: <https://habitossaludablesdevida.com/>
34. Cortes O. Benefits of Healthy Lifestyles. 2012. Available from: <https://sites.google.com/site/estilosdevidasaludablesa/home/beneficios-de-los-estilos-de-vida-saludable>
35. Instituto nacional de estadística e informática. Perú: Enfermedades no transmisibles. 2019. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2019.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf)
36. PAHO AND WHO. Health in the Americas. 2016. Available from: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_t\\_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es)
37. Dirección general de salud de las personas. prevención y control de daños no transmisibles. 2004. [Citado: 12 noviembre del 2020]. Disponible en: [https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion\\_2.asp?sub5=4](https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=4)
38. Prevention of non-communicable diseases [Internet]. WHO, 2020. Available from: <https://www.who.int/ncds/prevention/introduction/es/>
39. QuestionPro. [internet]. New York: Online Survey Software and data intelligence Blog. 2021. Available from : <https://www.questionpro.com/blog/us/>
40. Otzen T. y Manterola C. Sampling Techniques on a Population Study. [publicación periódica [en línea]. mar. 2017. vol 35.

n°1. Available from: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

41. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E y Villagómez A. Metodología de la Investigación científica y elaboración de tesis. Tercera edición Lima. Centro de producción y Editorial e imprenta de la UNMSM.2013.
42. Morales J, Nava G, Esquivel J y Diaz Principios de Ética, Bioética y Conocimientos del Hombre. [en línea]. Editorial Universitaria UAEH. Mexico.2013.

**ANEXOS**

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición	Valor Final
Conocimientos sobre hábitos saludables	<p>el conocimiento se basa en la comprensión emocional de la existencia, importante para la práctica, en el transcurso del cual se inventan los conceptos y las teorías (18).</p>	<p>Está Relacionado con lo que fundamenta Mario Bunge que todos los seres humanos tenemos altos o bajos conocimientos conseguidos con los hábitos de la vida.</p>	<p>Hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios</li> <li>• Alimentación Saludable</li> <li>• Sueño/descanso</li> <li>• Control Médico.</li> </ul>	<p>N O M I N A L</p>	<p>ALTO  MEDIO  BAJO</p>

<p>Prácticas Sobre Hábitos Saludables</p>	<p>En teoría la práctica es en primera parte, la fuente del conocimiento; en segunda parte, es el final del conocimiento y, terminando el criterio de la verdad, la prueba más dura de la equivalencia de lo notable (21) .</p>	<p><i>La práctica exige al humano a razonar y exactamente con apoyo del pensamiento puede lograr una interpretación más honda de la realidad, el cual debe ser demostrado por la costumbre y la existencia concreta.</i></p>	<p>Actividad Física</p> <p>Recreación y manejo del Tiempo libre</p> <p>Autocuidado</p> <p>Alimentación</p> <p>Sueño</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia</li> <li>• tipo</li> <li>• Tiempo</li>   <li>• Frecuencia</li> <li>• Tipo de actividad</li> <li>• descanso</li>   <li>• Revisión medica</li> <li>• Uso de medicamentos</li> <li>• Exposición al sol</li> <li>• Examen físico</li>   <li>• Cantidad</li> <li>• Tipo</li> <li>• Hábitos alimenticios</li>   <li>• Tiempo</li> <li>• Calidad de sueño</li> <li>• Uso de medicamentos</li> </ul>	<p>N O M I N A L</p>	<p>ADECUADO</p> <p>INADECUADO</p>
---	---	--	---	--	--	-----------------------------------

## ANEXO N° 01 Cuestionario de Conocimiento sobre Hábitos Saludable

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Marque con un Aspa (x) la respuesta Correcta.

1. ¿Qué es un estilo de vida saludable?
  - a) Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico y social.
  - b) Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender contra su propio equilibrio biológico, social y laboral.
  - c) Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
  - d) Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.
2. ¿cuánto tiempo de actividad física se debe realizar al día?
  - a) 30 a 45 minutos al día.
  - b) 1 hora al día.
  - c) 10- 20 minutos al día.
  - d) 50 minutos al día.
3. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?
  - a) 3 litros de Agua
  - b) 2 litros de Agua
  - c) 4 litros de Agua
  - d) ½ litros de agua
4. Qué es el sedentarismo?
  - a) Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
  - b) Es la falta de actividad física
  - c) Es la disminución de la actividad física
  - d) Es la Realización de ejercicios menor de 45 min al día.
5. ¿Cuántas raciones de fruta y verduras se debe consumir al día?
  - a) 1 a 2 raciones al día
  - b) 2 a 3 raciones al día
  - c) Mayor o igual a 3 raciones al día.
  - d) 4 a 5 raciones al día
- 6.Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?
  - a) 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500 a 2000 Kcal/día para mujeres.
  - b) 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día mujeres.
  - c) 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
  - d) 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1000 a 1500 Kcal/día para mujeres.
7. ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal IMC?
  - a) Superior a 30 Kg/m<sup>2</sup>
  - b) 15.9 a 20.9 Kg/m<sup>2</sup>.
  - c) 25 a 29.9 Kg/m<sup>2</sup>.
  - d) 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>
8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?
  - a) 5-6 horas diarias
  - b) 6-7 horas diarias
  - c) 7-8 horas diarias
  - d) 4-6 horas diarias
9. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?
  - a) 1-2 veces al año
  - b) 1 vez al año
  - c) 2 veces al año
  - d) 3 veces al año
10. Qué significa automedicación?
  - a) Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.
  - b) Uso de medicamentos frecuentemente.
  - c) Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
  - d) Es el uso de medicamentos en un horario determinado.



Anexo °02 Cuestionario para medir prácticas de hábitos Saludables

N°	ACTIVIDAD FÍSICA	Siempre	Frecuente- Mente	Algunas veces	Nunca
1	<i>Practica algún deporte, hace ejercicio, camina o trota.</i>				
2	<i>Prácticas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, otros).</i>				
3	<i>Termina el día con vitalidad y sin cansancio luego de haber hecho ejercicios.</i>				
4	<i>practicando ejercicios, Mantiene su peso corporal estable.</i>				
N°	Hábitos alimenticios	Siempre	Frecuente- Mente	Algunas veces	Nunca
5	<i>Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día.</i>				
6	<i>Añade Sal extra a sus comidas.</i>				
7	<i>Su alimentación incluye Frutas y Verduras.</i>				
8	<i>Consume Pescado y Pollo.</i>				
9	<i>Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.</i>				
10	<i>Limita su consumo de grasas (mantequillas, mayonesa, salsas en general entre otros).</i>				
11	<i>Consume comidas rápidas (Pizza, hamburguesas, broaster, hot dog).</i>				
12	<i>Mantiene un Horario fijo en sus comidas.</i>				
13	<i>Consume dulces, helados, pasteles más de dos veces a la semana.</i>				
14	<i>Consume licor y/o Fuma menos de dos veces por semana.</i>				

15	<i>Consume más de 4 veces gaseosas en la semana.</i>				
16	<i>Consume más de 2 tazas de café al día.</i>				
N°	<i>Recreación y manejo del tiempo libre</i>	<i>Siempre</i>	<i>Frecuente- Mente</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Nunca</i>
17	<i>Practica actividades de recreación (montar, nadar, ir en bicicleta, pasear, entre otros).</i>				
18	<i>Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.</i>				
19	<i>Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.</i>				
20	<i>Incluye momentos de descanso durante su rutina diaria.</i>				
N°	<i>Sueño</i>	<i>Siempre</i>	<i>Frecuente- mente</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Nunca</i>
21	<i>Duerme menos de 7 Horas diarias.</i>				
22	<i>Se Trasnocha.</i>				
23	<i>Le cuesta trabajo dormirse.</i>				
24	<i>Se despierta en varias ocasiones durante la noche.</i>				
25	<i>Se mantiene con sueño durante el día.</i>				
26	<i>Utiliza pastillas para dormir.</i>				
27	<i>Respetar sus horarios de sueño.</i>				
28	<i>Duerme bien y se levanta descansado.</i>				
N°	<i>Autocuidado</i>	<i>Siempre</i>	<i>Frecuente- mente</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Nunca</i>
29	<i>Se realiza chequeo medico por lo menos 1 vez al año.</i>				

30	<i>Cuando se expone mucho al sol, usa protectores solares.</i>				
31	<i>Se automedica y/o acude a la farmacia en caso de algún dolor o estados gripales.</i>				
32	<i>Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.</i>				

Anexo3.

Tabla 1. Resultados por cada ítem de la variable Conocimiento sobre hábitos saludable en prevención de enfermedades no transmisibles.

ÍTEMS	Incorrecto		Correcto		Total	
	N	%	N	%	N	%
1. ¿Qué es un estilo de vida saludable?	18	42,9%	24	57,1%	42	100,0%
2. ¿cuánto tiempo de actividad física se debe realizar al día?	14	33,3%	28	66,7%	42	100,0%
3. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?	15	35,7%	27	64,3%	42	100,0%
4. ¿Qué es el sedentarismo?	10	23,8%	32	76,2%	42	100,0%
5. ¿Cuántas raciones de fruta y verduras se debe consumir al día?	37	88,1%	5	11,9%	42	100,0%
6. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?	12	28,6%	30	71,4%	42	100,0%
7. ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal IMC?	11	26,2%	31	73,8%	42	100,0%
8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?	3	7,1%	39	92,9%	42	100,0%
9. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?	30	71,4%	12	28,6%	42	100,0%
10. ¿Qué significa automedicación?	6	14,3%	36	85,7%	42	100,0%

Tabla.2. Resultados por cada ítem de la variable Prácticas sobre hábitos saludables en prevención de enfermedades no transmisibles

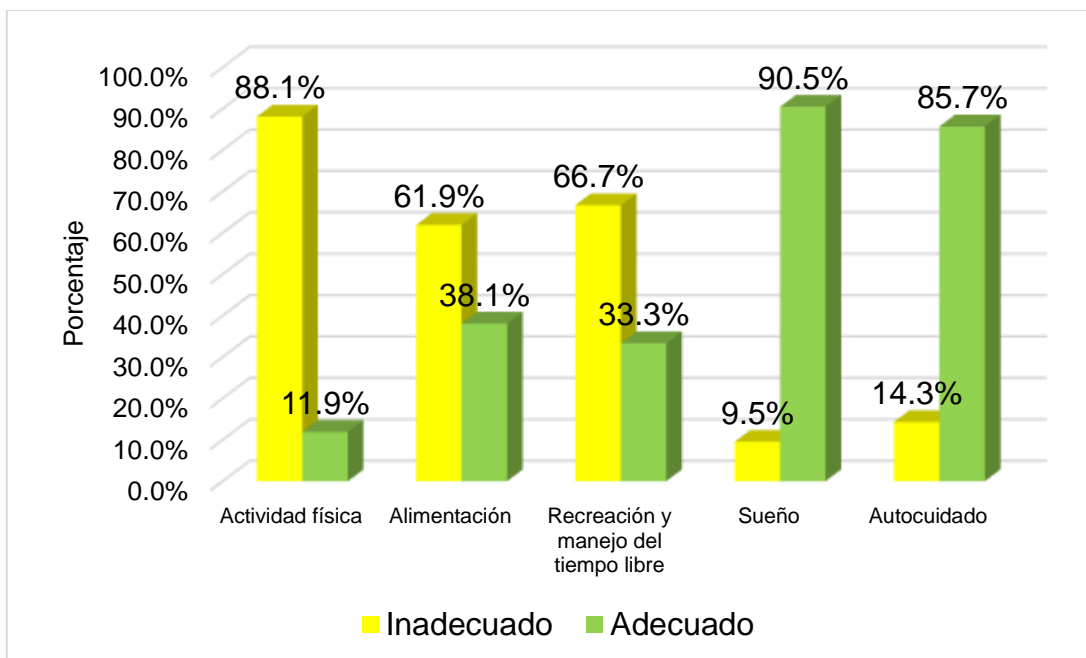
ÍTEMS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Practica algún deporte, hace ejercicio, camina o trotta.	9	21,4%	20	47,6%	9	21,4%	4	9,5%	42
Prácticas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, otros).	14	33,3%	26	61,9%	1	2,4%	1	2,4%	42	100,0%
Termina el día con vitalidad y sin cansancio luego de haber hecho ejercicios.	12	28,6%	22	52,4%	8	19,0%	0	0,0%	42	100,0%
practicando ejercicios, Mantiene su peso corporal estable.	10	23,8%	22	52,4%	7	16,7%	3	7,1%	42	100,0%
Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día.	1	2,4%	13	31,0%	18	42,9%	10	23,8%	42	100,0%
Añade Sal extra a sus comidas.	19	45,2%	16	38,1%	6	14,3%	1	2,4%	42	100,0%
Su alimentación incluye Frutas y Verduras.	2	4,8%	10	23,8%	16	38,1%	14	33,3%	42	100,0%
Consume Pescado y Pollo.	1	2,4%	4	9,5%	21	50,0%	16	38,1%	42	100,0%
Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.	15	35,7%	23	54,8%	4	9,5%	0	0,0%	42	100,0%
Limita su consumo de grasas (mantequillas, mayonesa, salsas en general entre otros).	5	11,9%	25	59,5%	5	11,9%	7	16,7%	42	100,0%
Consume comidas rápidas (Pizza, hamburguesas, broaster, hot dog).	9	21,4%	27	64,3%	4	9,5%	2	4,8%	42	100,0%
Mantiene un Horario fijo en sus comidas.	2	4,8%	20	47,6%	16	38,1%	4	9,5%	42	100,0%
Consume dulces, helados, pasteles más de dos veces a la semana.	12	28,6%	28	66,7%	2	4,8%	0	0,0%	42	100,0%
Consume licor y/o Fuma menos de dos veces por semana.	25	59,5%	12	28,6%	4	9,5%	1	2,4%	42	100,0%
Consume más de 4 veces gaseosas en la semana.	21	50,0%	14	33,3%	4	9,5%	3	7,1%	42	100,0%
Consume más de 2 tazas de café al día.	25	59,5%	7	16,7%	9	21,4%	1	2,4%	42	100,0%
Practica actividades de recreación (montar, nadar, ir en bicicleta, pasear, entre otros).	8	19,0%	24	57,1%	9	21,4%	1	2,4%	42	100,0%
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.	4	9,5%	11	26,2%	19	45,2%	8	19,0%	42	100,0%
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.	1	2,4%	19	45,2%	13	31,0%	9	21,4%	42	100,0%
Incluye momentos de descanso durante su rutina diaria.	4	9,5%	19	45,2%	17	40,5%	2	4,8%	42	100,0%
Duerme menos de 7 Horas diarias.	9	21,4%	17	40,5%	10	23,8%	6	14,3%	42	100,0%
Se Trasnocha.	8	19,0%	26	61,9%	7	16,7%	1	2,4%	42	100,0%
Le cuesta trabajo dormirse.	18	42,9%	17	40,5%	4	9,5%	3	7,1%	42	100,0%

Se despierta en varias ocasiones durante la noche.	12	28,6%	25	59,5%	3	7,1%	2	4,8%	42	100,0%
Se mantiene con sueño durante el día.	14	33,3%	25	59,5%	3	7,1%	0	0,0%	42	100,0%
Utiliza pastillas para dormir.	35	83,3%	7	16,7%	0	0,0%	0	0,0%	42	100,0%
Respeto sus horarios de sueño.	5	11,9%	23	54,8%	14	33,3%	0	0,0%	42	100,0%
Duerme bien y se levanta descansado.	6	14,3%	15	35,7%	19	45,2%	2	4,8%	42	100,0%
Se realiza chequeo médico por lo menos 1 vez al año.	7	16,7%	21	50,0%	9	21,4%	5	11,9%	42	100,0%
Cuando se expone mucho al sol, usa protectores solares.	6	14,3%	9	21,4%	16	38,1%	11	26,2%	42	100,0%
Se automedica y/o acude a la farmacia en caso de algún dolor o estados gripales.	19	45,2%	11	26,2%	8	19,0%	4	9,5%	42	100,0%
Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.	7	16,7%	11	26,2%	18	42,9%	6	14,3%	42	100,0%

---

## Anexo N°04

Gráfico 1. Práctica de hábitos saludables en la prevención de enfermedades no transmisibles, según sus dimensiones, en el personal del centro de salud Hualmay 2020.



Datos generales sobre el personal del centro de salud Hualmay 2020.

Datos generales	Categorías	N	%
Edad	Joven	7	16,7%
	Adulto	35	83,3%
	Adulto mayor	0	0,0%
	Total	42	100,0%
Sexo	Femenino	34	81,0%
	Masculino	8	19,0%
	Total	42	100,0%



Callao, 04 de enero de 2021

**CARTA Nº 001 -2020/UCV-PTUNL-FC**

Dr. George Peña La Rosa  
Jefe del Centro de Salud  
Hualmay

**Asunto:** Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo Filial Callao y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que los Bachilleres en Enfermería Castillo Sosa Luis Miguel y López Lucero Cesar Alonso, puedan ejecutar su investigación titulada: **Conocimientos y Prácticas de Hábitos Saludables en Prevención de Enfermedades no transmisibles en el Personal del Centro de Salud Hualmay**, en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes..

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

Atentamente,



Mgr. Hans Mejía Guerrero  
JEFE DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA E  
INVESTIGACIÓN DOCENTE  
UCV FILIAL CALLAO

c/ c: Archivo.

*Jefatura  
Servicio Enfermería*

 GOBIERNO REGIONAL DE LIMA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
RED SALUD HUAYRA - OYON

M.C. GEORGE PEÑA LA ROSA  
C.M.P. 43359  
MEDICO JEFE MICRORED HUALMAY

*#10/21*

*segun asunto .*

**"Año del bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"**

**Dr. George Peña La Rosa, jefe del Centro de Salud Hualmay:  
Expide la presente:**

**CONSTANCIA  
DE EJECUCION DE PROYECTO DE INVESTIGACION**

Que los bachilleres en enfermería: Castillo Sosa y Luis Miguel y López Lucero Cesar Alonso, han ejecutado su proyecto de investigación con el título de: Conocimientos y prácticas de hábitos de saludables en prevención de enfermedades no transmisibles en el personal del Centro de Salud Hualmay, durante los meses diciembre y enero del 2021.

Se expide la presente a solicitud de los interesados para los fines que estimen conveniente.

Hualmay, 20 de enero del 2021



GOBIERNO REGIONAL DE LIMA  
DIRECCION REGIONAL DE SALUD  
RED SALUD HUALMAY - OYON  
M.C. GEORGE J. PEÑA LA ROSA  
C.M.F. 43308  
MEDICO JEFE MICRORED HUALMAY