

Intervención educativa en la mejora de los estilos de vida saludables y autocuidado de la salud de las mujeres del programa de vaso de leche.

Educational intervention in the improvement of healthy lifestyles and health self-care of women in the glass of milk program.

Justina Isabel Prado Juscamaita ¹.
https://orcid.org/0000-0002-6558-4233

Gloria Haydee Huamán de La Cruz ²
https://orcid.org/0000-0002-1175-8218

Julio Constantino Tueros Espinoza ³.
https://orcid.org/0000-0003-2456-5252

Recibido: 01-03-2018

Arbitrado por pares

Aceptado: 01-06-2018

Citar como: Prado, J. Huamán, G. Tueros, J. (2018). Intervención educativa en la mejora de los estilos de vida saludables y autocuidado de la salud de las mujeres del programa de vaso de leche. *Desafíos*, 2018;9(1); xx-x.
https://doi.org/10.37711/desafios.2018.9.1.199

RESUMEN

Objetivo. Demostrar la efectividad de la intervención educativa en la mejorara de los estilos de vida saludables y el autocuidado de las mujeres adultas del programa de vaso de leche de la Municipalidad de Pillcomarca, Huánuco, Perú. **Métodos.** Se trabajó con un diseño cuasi experimental de pre y post prueba de un sólo grupo, cuya muestra fueron 26 mujeres líderes. Antes y después de la intervención se aplicaron los Test de evaluación para medir los estilos de vida saludables y autocuidado. **Resultados.** En cuanto a los resultados encontrados antes de la intervención educativa un 57,7 % tenían estilos de vida no saludables, disminuyendo en el post test a un 7,7 %; mientras en relación a estilos de vida saludable de un 46,2 % en el pre test se incrementó a 92,3 % en el post test. Igualmente, en cuanto a prácticas inadecuadas de autocuidado de 92,3 % en el pre test disminuyó a 53,8 % después de la intervención. **Conclusión.** Las prácticas adecuadas de autocuidado en el pretest de 7,7 % se incrementó a 46,2 % en el posttest; y los estilos de vida saludable de un 46,2 % en el pre test se incrementó a 92,3% evidenciándose claramente el efecto positivo de la intervención educativa hacia una conducta favorable para la salud de las mujeres.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, autocuidado de la salud, mujer adulta

ABSTRACT

Objective. Demonstrate the effectiveness of educational intervention in improving healthy lifestyles and self-care for adult women in the glass of milk program of the Municipality of Pillcomarca, Huánuco, Peru. **Methods.** We worked with a quasi-experimental design of pre and post test of a single group, whose sample was 26 women leaders. Before and after the intervention, the evaluation tests were applied to measure healthy lifestyles and self-care. **Results.** Regarding the results found before the educational intervention, 57.7% had unhealthy lifestyles, decreasing in the post-test to 7.7%; while in relation to healthy lifestyles, 46.2% in the pre-test increased to 92.3% in the post-test. Likewise, in terms of inadequate self-care practices, 92.3% in the pre-test decreased to 53.8% after the intervention. **Conclusion.** Adequate self-care practices in the pretest from 7.7% increased to 46.2% in the posttest; and healthy lifestyles of 46.2% in the pre-test increased to 92.3%, clearly showing the positive effect of the educational intervention towards a behavior favorable to women's health.

Keywords: Healthy lifestyles, health self-care, adult women

1 Dra. En Ciencias de la Salud

Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco Perú.

2 Magíster en Salud Pública

Hospital Hermilio Valdizán Medrano Huánuco Perú

3 Dr. En Ciencias de la Salud

Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Huánuco Perú



INTRODUCCIÓN

La realidad de la población femenina en el Perú, según el Censo 2017 reportado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018) asciende a 14 millones 931 mil 127 mujeres, que representa el 50,8 % de la totalidad de la población del país, el 22,4 % no tiene seguro de salud, la esperanza de vida de la mujer peruana es de 77 años, es decir, 5 años más que los hombres, cuya esperanza de vida al nacer llega a 72 años. La mitad de las mujeres de 25 a 49 años de edad, tuvieron su primer hijo a los 22 años y el promedio de hijos por mujer es de 2,4. Según lugar de residencia, en el área urbana las mujeres tienen 2,2 hijos y en el área rural 3,2 hijos.

El mismo estudio indica que las mujeres padecen mayores problemas de salud que los hombres, y buscan, en mayor porcentaje atención médica; en el caso de los adultos mayores, la mayoría de mujeres padece enfermedades crónicas a partir de los 60 años (81,3 %), en comparación con los hombres (70,1 %). Y que la esperanza de vida de la mujer va en aumento (Rojas y Zubizarreta, 2007), con el consiguiente envejecimiento que es un proceso natural que dependerá de lo que se realiza durante el curso de vida (Loredo, Gallegos, Xequé, Palomé y Juárez, 2016), siendo éste cambio gradual del organismo del ser humano que conduce a un mayor riesgo, hoy es un tema de salud pública cada vez más relevante (Barrón, Rodríguez y Chavarría, 2017).

Por otro lado, también es necesario indicar que la situación de la salud de la mujer también se refleja como efecto de las dimensiones extraordinarias de su vida: la función reproductiva (el parto), la realidad biológica (los ciclos menstruales), la inequidad de género y el contexto social en el que vive, trabaja y envejece, cada dimensión incide sobre su salud. Igualmente, tal como indican Jiménez, Orkaizagirre y Bimbela (2015) las creencias y preferencias personales sobre los hábitos de vida inciden en el soporte y actividades como factores determinantes en el autocuidado.

Enfrentándose así la mujer a cambios importantes en su estilo de vida producidos por factores sociales, culturales, ambientales y económicos que afectan su estado de salud; transformaciones no siempre positivas, por ejemplo, la adopción de conductas de riesgo relacionadas con adicciones, alteración de hábitos alimentarios, modificación en los patrones de la actividad sexual, victimización por violencia, y cambios en la dinámica familiar causados por desplazamientos forzados o migraciones en busca de mejores condiciones de vida, esta problemática es el modo de vida que trasciende el ámbito individual pues es el reflejo de los diferentes contextos en los que uno está inmerso (Alcaldía de Medellín, 2018). Toda esta vivencia es influenciada a la vez con el avance de la tecnología y la modernidad que, si bien puede beneficiar, también pueden poner en riesgo la salud de las mujeres y la falta de estilos de vida saludable potencia las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (Laguado y Gómez, 2014), sumándose a esto lo que evidencia Naranjo, López, y Valladares (2016) el intervínculo entre el estilo de vida no saludable con los estados emocionales negativos. En esta situación en que la mujer adulta atraviesa por una etapa de su ciclo vital que le imprime exigencias en la salud que tienen que ver con las dimensiones planteadas en el estilo de vida, su necesidad de autonomía e independencia la enfrentan al reto de sumar a sus roles de madre y ama de casa el rol de trabajadora, elemento que afecta de manera indirecta su salud mental y física por la sobrecarga que se genera (Garrido Amable O, Vargas Y, Garrido Amable G, y Amable A, 2015).

A nivel nacional se observa que, a pesar de los esfuerzos que realiza el Ministerio de salud, las necesidades de salud de la población continúan siendo los de mayor riesgo de enfermar y morir los grupos vulnerables como son los niños, las mujeres y los de menores recursos económicos (Minsa, 2009). Nuestra realidad local, no es ajena a las características de la realidad nacional, de la misma manera aquí las mujeres de la ciudad de Huánuco enfrentan problemas de salud como son la obesidad, desnutrición, enfermedades cardiovasculares, problemas de cáncer de mama y del cuello uterino, colesterolemia,

diabetes entre otros; cuya incidencia se incrementan con el aumento de la edad de la mujer. Que si no se toma acciones de promoción de la salud y que las mujeres no sean conscientes de los problemas de salud en sus vidas tendremos cada vez más poblaciones enfermas con riesgos de mortalidad alta generando gastos al estado.

Tomando en cuenta lo que un estudio nos indica “La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud (Garrido Amable O, et al, 2015). Así mismo que la educación y comunicación en salud como un proceso de enseñanza-aprendizaje, tiene el potencial de transformar la sociedad (Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla y Leal, 2019). En este contexto se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto de las sesiones educativas sobre los estilos de vida saludables en el autocuidado de la salud de las mujeres del programa de vaso de leche de la municipalidad de Pillcomarca?.

Las universidades pueden ser promotoras de la salud si se lo proponen; tienen el potencial para influir positivamente en la vida y condición de salud de sus miembros, protegiéndolos y promoviendo su bienestar y pueden liderar y apoyar procesos de cambio en la comunidad externa, a través de sus políticas y prácticas (Minsa, 2009). En este marco, la Facultad de Obstetricia a través de su equipo de investigación realizó el estudio con el propósito de evaluar, capacitar a las mujeres de los comités de vaso de leche, cuyo beneficio primordial fue tener mujeres empoderadas con un rol protagónico para el autocuidado y la práctica de los estilos de vida saludables. Reforzada esta decisión con lo que se indica en un estudio sobre empoderamiento como la capacidad de las mujeres de tomar decisiones con autonomía en las dimensiones relativas a una vida más sana y significativa (Bravo, Vargas y Clausen, 2018).

Y por otro lado cómo dice Yorde, (2014) es hora de crear conciencia que orienten a desarrollar estrategias y conductas que permitan preservar la salud y gozar plenamente sus años de vida. Este estudio es una investigación que articula la Universidad con la comunidad, impartiendo modelo de cambio para mejorar la salud de las mujeres adultas.

MÉTODOS

Tipo de estudio

Es una investigación con enfoque cuantitativo de diseño cuasi experimental de un sólo grupo con pre y pos test.

Población y muestra

La población y muestra estuvo constituida por 26 mujeres líderes (presidentas) de los diferentes comités del programa vaso de leche que tiene la Municipalidad de Pillcomarca, quienes se reunían periódicamente y tenían características homogéneas como: disponibilidad de tiempo, categoría laboral, accesibilidad, predisposición a aprender; el muestreo utilizado fue el no probabilístico intencional.

Instrumentos de selección de datos

La técnica aplicada fue la entrevista individualizada, y los instrumentos de medición fueron la guía de entrevista de los aspectos sociodemográficos y reproductivos, los cuestionarios para la valoración de estilos de vida con 30 ítems y prácticas de autocuidado con 18 ítems, de los autores Lic. Isela Cerin y Anna Orbegoso citados por Barreto y Fermin (2004), estos instrumentos fueron adaptados a la realidad; validados a través de la opinión de expertos y la confiabilidad se determinó mediante el alfa de Cronbach cuyos valores de fiabilidad fueron de 0,785 para el Cuestionario de estilos de vida y 0,725 para el Cuestionario de autocuidado.

Procedimientos de la recolección de datos

- 1º Gestión con las áreas de competencia de la Municipalidad de Pillcomarca.
- 2º Autorización respectiva para la recogida de datos.
- 3º Entrevistas directas con las presidentas de los comités de “vaso de leche”.
- 4º Aplicación del instrumento del pre test.
- 5º Intervención a través de 06 sesiones educativas.
- 7º Aplicación del instrumento del post test

Desarrollo de la intervención educativa

La intervención educativa se desarrolló en el auditorio de la Municipalidad de Pillcomarca, con la participación activa de los investigadores como especialistas en el área de salud; utilizando medios y materiales didácticos.

El plan de intervención estuvo compuesto por 06 sesiones con una duración de una hora semanal siendo los temas tratados:

- 1) Nutrición, sueño, descanso, actividad física y trabajo,
- 2) Autoestima, manejo del estrés y relaciones sociales,
- 3) Autocuidado en edad reproductiva y peri menopausia,
- 4) Prevención de consumo de sustancias tóxicas: alcohol, tabaco y otros,
- 5) Prevención de las infecciones de transmisión sexual y cáncer de ginecológico.
- 6) Control médico del adulto.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se realizó el análisis descriptivo e inferencial a través de la “t” de Student con apoyo del programa SPSS.

Aspectos éticos

En cuanto a las consideraciones éticas se tomó en cuenta los principios bioéticos aplicando el formato de consentimiento informado a cada participante previa a la intervención.

RESULTADOS

Al analizar la edad de las mujeres en estudio, se halló que el 53,2 % de la muestra se encontraba entre las edades de 38 a 49 años de edad seguidos de 26,6 % entre las edades de 50 a 61 años de edad; y en cuanto al grado de instrucción el 57,7 % de la muestra tenía instrucción primaria, seguido de 38,5 % de instrucción secundaria (ver tabla 1).

Tabla 1. Edad y grado de instrucción de las mujeres del programa de vaso de leche de la Municipalidad de Pillcomarca, HUánuco.

		fi	%
Grado de instrucción	Analfabeto	1	3,8
	Primaria	15	57,7
	Secundaria	10	38,5
Edad	20 a 25	1	3,8
	26 a 31	1	3,8
	32 a 37	3	11,4
	38 a 43	8	30,4
	44 a 49	6	22,8

50 a 55	5	19,0
56 a 61	2	7,6

Analizado sobre el uso de métodos anticonceptivos; cifra que se incrementó en el post test a un 88,5 %. Especificando sobre el tipo de anticonceptivo usado en el pre test fue el preservativo con un 11,5 %, seguido de los hormonales: ampollas 30.8% y píldoras 15.4%; que después de la intervención cambió a 61,5 % de uso de preservativos y a ampollas 15.4% y píldoras 7,7%. En la tabla N° 03 se observa que el 57,7 % evidencia estilos de vida no saludable que luego en el post test baja a 7,7 %. Por otro lado en relación a la variable sobre prácticas de autocuidado de la salud el 92,3 % evidencia prácticas inadecuadas de autocuidado; que después de la intervención disminuye a 53,8 %.

Tabla 3: Estilos de vida saludable y prácticas de autocuidado antes y después de la intervención.

	Preprueba		Posprueba		
	N	%	N	%	
Estilo de vida saludable	Estilo de vida no saludable	15	57,7	2	7,7
	Estilo de vida saludable	11	42,3	24	92,3
Prácticas de autocuidado	Prácticas adecuadas de autocuidado	2	7,7	12	46,2
	Prácticas inadecuadas de autocuidado	24	92,3	14	53,8

Fuente: Test de estilos de vida saludable y test de prácticas de autocuidado.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Hi: La intervención educativa tiene efecto positivo en la mejora de los estilos de vida y el autocuidado de la salud de las mujeres en estudio.

Ho: La intervención educativa no tiene efecto positivo en la mejora de los estilos de vida y el autocuidado de la salud de las mujeres en estudio.

Tabla 4.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	47,5	36,7
Varianza	40,42	61,7
Observaciones	26	26
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	25	
Estadístico t	4,62	
P(T<=t) una cola	0,00	
Valor crítico de t (una cola)	1,71	

Como el valor de $t = 4,62$ es superior al valor crítico $t = 1,71$ por lo que se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación asumiendo que la intervención educativa desarrollada tuvo efecto positivo en la mejora de los estilos de vida y el autocuidado de la salud de las mujeres en estudio.

DISCUSIÓN

Una vida saludable es la base de una sociedad, (Yorde, 2014), por ello la promoción de los estilos de vida saludables en la etapa de la vida adulta de la mujer, es un apoyo básico para el cuidado de la salud, respaldada ésta por la autora del autocuidado de la salud Dorotea Orem (citados por Aponte, Bohórquez y Fajardo, 2011; Novoa y Pardo 2014), quien manifiesta que la educación juega un papel fundamental para lograr el desarrollo del conocimiento, destrezas y actividades positivas, para mantener la vida, la salud y el bienestar de la persona. Del mismo modo Alba, Suya, Vásquez, Zavala y Ramírez (2006) indican que es necesario comprender que la mujer además de sus necesidades biológicas, psicológicas y problemas derivados de su posición en la sociedad; requiere de una atención integral en el marco de las necesidades humanas fundamentales, en condiciones de equidad.

En el presente estudio se identificó los antecedentes obstétricos siguientes: embarazo a término, prematuridad, abortos hijos vivos encontrando que: el 100 % de las mujeres en estudio han tenido más de una gestación, detallándose que el 42,3 % ha tenido entre 1 a 3 gestaciones, 50 % han tenido entre 4 a 7 gestaciones, seguidos del 7,7 % (02 casos que han tenido 9 gestaciones). Se resalta que el 30,8 % manifestó haber tenido entre 1 a 2 abortos. Referente al uso de métodos anticonceptivos por las mujeres adultas del programa de vaso de leche de la municipalidad de Pillcomarca en el pre test indica que el 57,7 % usa métodos anticonceptivos; cifra que tuvo un cambio positivo con un 88,5 % en el pos test. Resultado que nos muestra el cambio de conducta hacia la prevención del embarazo no deseado y el autocuidado de la salud; conducta respaldada por el Ministerio de Salud (MINSAL, 2009) que refiere que el autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y por las consecuencias de las acciones que realizan.

De la misma forma en cuanto al uso del tipo de método anticonceptivo usado en el pre test fue el preservativo en un 11,5 %, conducta que cambió a un 61,5 % en el pos test demostrando conducta positiva hacia el autocuidado y la protección frente a riesgos de enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado. Al respecto (Rodrigo et al., 2004) indica que los estilos de vida saludables son estrategias de protección de la salud y prevención de riesgos. Así mismo en cuanto a métodos anticonceptivos hormonales (Ampollas y píldoras) de un 46,2 % en el pre test cambió a 23,1 % de uso de anticonceptivos hormonales en el pos test; demostrando que las mujeres del estudio en un buen porcentaje son peri menopáusicas y menopáusicas (48,8 %) han sido sensibilizadas y son conscientes que el uso de hormonas en esta etapa no es conveniente para su salud. Al respecto Castaño (2006) indica que el uso de hormonas después de la menopausia incrementa el riesgo a Cáncer de mama.

Teniendo como conclusión principal en cuanto a los resultados sobre Estilos de vida no saludable en el pre test de un 57,7 % disminuyeron a un 7,7 % en el pos test; mientras en relación a estilos de vida saludable de 46,2 % en el pre test se incrementó a un 92,3 % en el post test evidenciando claramente el efecto positivo de la intervención hacia una conducta favorable para la salud de las mujeres; resultado similar encontrado por Veramendi (2012) en una Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludables de las amas de casa, localidad de Pillcomarca-Huánuco llegando a la conclusión: que antes de la intervención el mayor porcentaje de amas de casa evidenció inadecuados estilos de vida, y luego de aplicada, se comprobó la existencia de diferencias significativas. Por otro lado, según lo indicado por el (INEI, 2018) los estilos de vida son considerados como factores determinantes

y condicionantes del estado de salud de un individuo, citando a su vez lo que refiere a la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, donde se considera a los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.

Por otro lado en relación a la variable autocuidado, antes de la intervención de un 92,3 % que tenían prácticas inadecuadas de autocuidado disminuyó a 53,8 % en el pos test. Y en cuanto a prácticas adecuadas de autocuidado en el pre test de sólo 7,7 % se incrementó a 46,2 % en el pos test. Que según Barreto y Fermín (2004) el fomento de los autocuidados es el conjunto de actividades que al acentuar los aspectos positivos ayudan a que la persona haga uso por si misma de los recursos que conservan o mejoran su bienestar general, así como la calidad de su vida, sin que se requiera la participación del personal asistencial de salud.

Finalmente concluimos que la intervención realizada contribuyó en mejorar los estilos de vida y el autocuidado de la salud de las mujeres adultas del programa de vaso de leche de la municipalidad de Pillcomarca, al respecto tenemos estudios similares de Pardo y Nuñez (2008) sobre Estilo de vida y Salud en la mujer adulta joven, donde la aplicación de una estrategia de promoción de la salud dirigido a modificar el estilo de vida, los resultados arrojaron que el 50 % de las mujeres pasaron de tener un estilo de vida "bueno a excelente". Se puede deducir la importancia positiva de la aplicación de programas educativos para la modificación de la actitudes en pro del bienestar de la salud de las personas (Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, y Leal, 2019), y que éstas se conviertan en hábitos que se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas denominados estilos de vida saludables(Alcaldía de Medellín, 2018).

Asimismo Ostiguin y Velasquez (2001), afirma que el autocuidado para este grupo poblacional a de convertirse en una cultura de vida idea reforzada por Garduño, Chávez y Reyes (2008), quienes afirman que el autocuidado de las mujeres adultas sólo podrán ser modificados a través de un constante y permanente fomento de hábitos saludables. Igualmente, Martínez, Olivos, Gómez y Cruz (2016) demuestra que la aplicación de un programa sobre autocuidado dirigido a mujeres adultas, contribuye en la concientización, toma de decisiones y cambios de conducta. Mebarak, Castro, Sánchez y Mejía (2018) asumen que el autocuidado es un referente para la prevención de enfermedades, así como Cerin (2011), concluye que los estilos de vida y prácticas de autocuidado tienen relación significativa. Finalmente, la estrategia de intervención ha sido eficaz para mejorar el estilo de vida de las mujeres en estudio.

Limitaciones: Una de las limitaciones ha sido la dispersión de las sedes de los comités de vaso de leche de la municipalidad de Pillcomarca, puesto que esto significaba el desplazamiento por horas en algunos casos de parte de las presidentas de cada comité para recibir las sesiones educativas, y la comprensión en la espera de parte de los investigadores.

Recomendaciones

1. Que las mujeres líderes del programa de vaso de leche de la municipalidad de Pillcomarca capacitadas realicen educación de pares en cada uno de sus comités.
2. Los investigadores del área de salud deben realizar estudios referentes a la salud de la mujer adulta desde una perspectiva de género que parta de la responsabilidad social y creativa de la mujer en su propia vida para su empoderamiento.
3. Que se debe capacitar permanentemente a las mujeres adultas sobre estilos de vida y autocuidado para su empoderamiento y disminuir la vulnerabilidad a riesgos.

- 4 Se recomienda realizar intervenciones en poblaciones mayores a fin de contribuir a la calidad de vida de las mujeres adultas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, M., Suya, L., Vásquez, I., Zavala, C., y Ramírez, T. (2006). *Conocimientos y prácticas sobre autocuidado que influyen en la salud de la mujer, durante el embarazo y el puerperio*. Rev. Fac. Cienc. Méd. Universidad Nacional Autónoma de Honduras.
- Alcaldía de Medellín (2018). *Guía estilos de vida saludables*. Centro Administrativo Municipal Medellín, Colombia. Disponible en:
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
- Aponte, L., Bohórquez, C., y Fajardo, A. (2011). *Readaptación y validación de la escala “valoración agencia de autocuidado” basada en la teoría de Orem para los trabajadores de la construcción*. Tesis pregado. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Enfermería – Facultad de Medicina especialización en Salud Ocupacional.
- Barrón, Verónica, Rodríguez, Alejandra, y Chavarría, Pamela. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
- Barreto y Fermín (2004). *Participación del profesional de enfermería en la promoción de estilos de vida saludables*. (monografía en internet). Venezuela. Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos24/profesional-enfermeria/profesional-enfermeria.shtml>.
- Bravo, P., Vargas, S., y Clausen, L. (2018). *Empoderamiento de las mujeres en el Perú a partir del uso de una aproximación de metodologías mixtas*: Instituto Nacional de Estadística e informática. Lima Perú. Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/investigaciones/empoderamiento-de-las-mujeres.pdf>
- Castaño Molina, Eduardo (2006). Estilo de vida para prevenir el cáncer de mama. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 11:11-19. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126325003>
- Cerín Saavedra, Rosa Isela (2011). *Estilos de vida y prácticas de autocuidado para la prevención de la enfermedad renal en el padre o tutor adulto joven del Centro Educativo Privado Ciencia y Arte*. (Tesis de Grado de Segunda especialidad). Universidad Nacional de Trujillo.
- Garduño M., Chávez T. & Reyes, C.(2008). *Autocuidado de mujeres en etapa de menopausia en Toluca, Mexico*. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 12(1), 63-67. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127715312010>
- Garrido Amable, Odette, Vargas Yzquierdo, Jorge, Garrido Amable, Giselle, & Amable Ambrós, Zoraida María. (2015). Rol de la universidad en la promoción y autocuidado de salud. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 19(5), 926-937. Recuperado en 09 de septiembre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-

31942015000500015&lng=es&tlng=es.

- Instituto Nacional de Estadística e informática. (2018). Perú: *Crecimiento y distribución de la población, 2017*. Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1530/libro.pdf
- Jiménez Navascués, María Lourdes, Orkaizaguirre Gómara, Aintzane, & Bimbela Serrano, María Teresa. (2015). Estilo de vida y percepción de los cuidados en pacientes crónicos: hipertensos y diabéticos. *Index de Enfermería*, 24(4), 217-221. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962015000300006>
- Laguado Jaimes, Elvenyn & Gómez Díaz, Martha Patricia (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia*. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 19(1), 68-83. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
- Loredo-Figueroa, M.T., Gallegos-Torres, R.M., Xequé-Morales, A.S., Palomé-Vega, G., & Juárez-Lira, A.. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 13(3), 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>
- Martínez-Garduño, M.D., Olivos-Rubio, M., Gómez-Torres, D., & Cruz-Bello, P.. (2016). Intervención educativa de enfermería para fomentar el autocuidado de la mujer durante el climaterio. *Enfermería universitaria*, 13(3), 142-150. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.04.001>
- Mebarak Chams, Moisés, Castro, Alberto de, Amarís, María, Sánchez, Arturo, & Mejía, Dania. (2018). Estilos de vida saludable en adultos jóvenes damnificados por inundación. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 6-19. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.2.01>
- Torres, Jorge, Contreras, Saúl, Lippi, Luis, Huaiquimilla, Macarena, & Leal, Rodrigo. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Ministerio de Salud. (2009). Cuidado y Autocuidado de la Salud de las Personas Adultas Mayores. Dirección de Atención Integral de Salud - Dirección General Salud de las Personas. Lima Perú. Disponible en:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/432328/Rotafolio.pdf>
- Naranjo Sabina, Yanet, López Angulo, Laura Magda, & Valladares González, Anais Marta. (2016). Enfoque psicológico del estilo de vida de los adultos medios diabéticos tipo II. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(4), 1-11. Recuperado en 10 de septiembre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000400003&lng=es&tlng=es.
- Novoa Martínez Kathya Teresa & Pardo Corre Angie Natali (2014). *Validación de una escala de valoración de autocuidado para trabajadores del sector de la construcción que desempeñan trabajos en altura*. (Tesis de grado). Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Enfermería - Medicina especialización en salud ocupacional Bogotá d.c. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15552/NovoaMartinezKathyaTeresa2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ostiguin Meléndez, R. M. & Velásquez, Hernández, S. M, (2001). *Teoría general de déficit de autocuidado*: Guía Básica ilustrada. México: D.F. El Manual Moderno.

Pardo, M y Núñez, N (2008). *Estilos de vida y salud en la mujer adulta joven*. Aquichán, 8(2),266-284. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/741/74180212.pdf>

Rodrigo, Ma. José y Máiquez, Ma. Luisa y García, Marta y Mendoza, Ramón y Rubio, Antonia y Martínez, Ascensión y Martín, Juan Carlos (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*,16(2):203-210. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72716205>

Rojas Teja, Jorge, & Zubizarreta Estéve, Magdalena. (2007). Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. *Revista Cubana de Enfermería*, 23(1) Recuperado en 10 de septiembre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es&tlng=es

Veramiendi, N. (2012). *Intervención de estrategias de enseñanza en estilos de vida saludables de las amas de casa, localidad de Pillcomarca-Huánuco 2012*. *Revista Educación Y Desarrollo Social*, 7(1), 63-70. <https://doi.org/10.18359/reds.734>

Yorde Erem, Samar. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. Recuperado en 10 de septiembre de 2020, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es

Contribución de los autores

JIPJ: diseño y concepción del proyecto, redacción del artículo científico.

GHHC: diseño del proyecto, recolección de datos y redacción del artículo científico.

JCTE: diseño del proyecto, recolección de datos y redacción del artículo científico **Fuentes de financiamiento.**

Autofinanciado. **Conflictos de interés** Ninguno

Correspondencia

Justina Isabel Prado Juscamaíta Cel. 981910703