

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



**Estilo de vida saludable adquirido en adultos mayores atendidos en un
centro de salud de La Victoria, 2024**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Rosario Lagos Ventura Montenegro

ASESOR

Liseth Dolores Rodriguez Cruz

<https://orcid.org/0000-0003-1742-9498>

Chiclayo, 2026

**Estilo de vida saludable adquirido en adultos mayores atendidos en un
centro de salud de La Victoria, 2024**

PRESENTADA POR

Rosario Lagos Ventura Montenegro

A la Facultad de Enfermería de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO DE ENFERMERÍA

APROBADA POR

Dolores Domitila Risco de Bocanegra
PRESIDENTE

María Caridad Arriola Arizaga
SECRETARIO

Lisseth Dolores Rodriguez Cruz
VOCAL

Dedicatoria

A mis padres, Teobaldo Ventura Rodríguez y María Luz Montenegro Sánchez, por su amor incondicional, apoyo constante y por enseñarme que los sueños se logran con esfuerzo y perseverancia. Gracias por siempre estar a mi lado, motivándome a dar lo mejor de mí, aunque, incluso cuando las dudas me invaden. Esta tesis es tan suya como mía.

Agradecimientos

Quiero comenzar agradeciendo a Dios por darme la fuerza, la sabiduría y la paciencia para culminar este proyecto. Mi fe ha sido mi guía y apoyo constante en los momentos más difíciles, y es gracias a Él que he podido alcanzar este logro.

A mi familia, por su amor incondicional y por siempre estar a mi lado.

Mi más sincero agradecimiento a mi asesora, Lisseth Dolores Rodríguez Cruz, por su orientación, paciencia y por brindarme su invaluable conocimiento en cada etapa.

Finalmente, agradezco a las personas que contribuyeron al desarrollo de este trabajo, con su tiempo, consejos o conocimientos.

TESIS Estilo de vida saludable adquirido en adultos mayores
atendidos en un centro de salud de la Victoria,
2024FINAL.TURNITIN.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 14% | 12% | 4% | 5% |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | www.nutricionhospitalaria.org Fuente de Internet | 4% |
| 2 | P.L. Rodríguez García, J.J. Pérez Soto, E. García Cantó, L. Tárraga Marcos et al. "Fiabilidad y validez de la Escala de valoración del estilo de vida saludable adquirido (E-VEVSA) en adultos de Albacete y Murcia (España)", Medicina de Familia. SEMERGEN, 2023 Publicación | 1% |
| 3 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 1% |
| 4 | tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | www.researchgate.net Fuente de Internet | 1% |
| 6 | Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante | 1% |
| 7 | www.elsevier.es Fuente de Internet | 1% |
| 8 | Submitted to uncedu Trabajo del estudiante | <1% |
| 9 | www.coursehero.com | |

Índice

| | |
|------------------------|----|
| Resumen | 6 |
| Abstract | 7 |
| Introducción | 8 |
| Revisión de literatura | 10 |
| Materiales y métodos | 15 |
| Resultados y discusión | 18 |
| Conclusiones | 31 |
| Recomendaciones | 32 |
| Referencias | 33 |
| Anexos | 45 |

Resumen

Los adultos mayores enfrentan una serie de cambios que pueden requerir ajustes en sus estilos de vida para asegurar un proceso de envejecimiento saludable. El estudio tuvo como objetivo determinar el estilo de vida saludable adquirido en adultos mayores atendidos en un centro de salud de la Victoria, 2024 mediante una investigación cuantitativa, con diseño descriptivo, transversal. La población y muestra estuvo conformada por 166 adultos mayores atendidos en la Estrategia del Adulto Mayor de un centro de salud de la Victoria. El instrumento para la recolección de datos fue una Escala de valoración del estilo de vida saludable adquirido (E-VEVSA) con validez de constructo de coeficiente de correlación intraclase de 0,700 y con un Alfa de Cronbach de 0,894. Para el procesamiento de la información se emplearon hojas de Microsoft Excel versión 2019 mediante el análisis descriptivo de la variable y se calcularon frecuencias absolutas y relativas. Se respetaron los criterios de rigor ético, el principio de defensa de la vida, de Libertad y Responsabilidad, de Sociabilidad y subsidiaridad. Se obtuvo como resultado que el 64 % tiene un estilo de vida saludable adquirido saludable, más de la mitad 58 % se preocupan en realizare sus controles médicos, la mayoría 85 % realiza ejercicios regularmente, así mismo el 84% nunca incluye embutidos en su dieta. Se concluye que los adultos mayores debido a su buen estilo de vida saludable adquirido, disminuye los riesgos en su salud física, mental y social.

Palabras clave: Estilo de vida saludable (D000070497), Relaciones Interpersonales (D007398), Dieta Saludable (D000072001), Anciano (D000368).

Abstract

Older adults face a series of changes that may require lifestyle adjustments to ensure a healthy aging process. This study aimed to determine the healthy lifestyle acquired in older adults cared for at a health center in La Victoria, 2024, through quantitative research with a descriptive, cross-sectional design. The population and sample consisted of 150 older adults cared for in the Senior Adult Strategy of a health center in La Victoria. The data collection instrument was an Acquired Healthy Lifestyle Assessment Scale (E-VEVSA) with a construct validity intraclass correlation coefficient of 0.700 and a Cronbach's alpha of 0.894. Microsoft Excel spreadsheets, version 2019, were used for data processing through descriptive analysis of the variable, and absolute and relative frequencies were calculated. The criteria of ethical rigor, the principles of defense of life, liberty and responsibility, sociability, and subsidiarity were respected. The results showed that 64% had an acquired healthy lifestyle; more than half (58%) were concerned with obtaining medical checkups; the majority (85%) exercised regularly; and 84% never included sausages in their diet. It was concluded that older adults, due to their acquired healthy lifestyle, reduced risks to their physical, mental, and social health.

Keywords: Healthy Lifestyle (D000070497), Interpersonal Relationships (D007398), Healthy Diet (D000072001), Elderly (D000368).