



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA Y LA RELACIÓN CON LAS MEDIDAS
PREVENTIVAS ANTE LA COVID-19 EN MINEROS DE LA
COMUNIDAD DE UNTUCA, QUIACA – 2022**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. GLORIA ZENAYDA CHURA MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTILOS DE VIDA Y LA RELACIÓN CON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA COVID-19 EN MINEROS DE LA COMUNIDA

AUTOR

GLORIA ZENAYDA CHURA MAMANI

RECUENTO DE PALABRAS

20276 Words

RECUENTO DE CARACTERES

107560 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

85 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 24, 2023 11:10 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 24, 2023 11:12 PM GMT-5

● 13% de similitud general

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

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


 **Dra. Frida Lipa Tudela**
DOCENTE FE
UNA - PUNO

Resumen



DEDICATORIA

A Dios, por bendecirme con un motivo angelical, por guiarme en este arduo camino que he elegido, por brindarme salud y solidez para seguir adelante y poder dar la mano a quien

Quiero dedicar este trabajo de tesis a mis padres: Liberato Chura Mamani y Gloria Isabel Mamani Montufar quienes me guiaron por el camino del bien y de la constante superación, hoy culmina una etapa importante de mi formación profesional y un anhelo de toda mi vida, siempre en la búsqueda de servir al prójimo.

Quiero dedicar este trabajo de tesis a mis hermanos mayores por su apoyo emocional, por el ejemplo de perseverancia que demostraron siempre.

A mi amigas y compañeros de trabajo por sus alientos y consejos de motivación, gracias a ello hoy culmina una de mis metas.

Gloria Zenayda



AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento es para mi alma mater la Universidad Nacional del Altiplano, por su acogida durante los cinco años de formación profesional.

A la Facultad de Enfermería, por la formación de calidad brindada.

A todos mis docentes desde los primeros años hasta los últimos, gracias por todas sus enseñanzas.

A los miembros del jurado de la presente investigación, Msc. Agripina María Apaza Álvarez, Dra. María Antonieta Bernabé Ortiz y Mg. Yarmila Zirena Mendoza, por sus valiosos aportes en forma de sugerencias y recomendaciones para su mejor presentación.

A mi directora de tesis Dra. Frida Lipa Tudela, por todo su tiempo y dedicación para culminar de manera exitosa el presente informe.

A los pobladores de la comunidad de Untuca en Quiaca, por su colaboración en el recojo de información.

A todas aquellas personas que de forma directa o indirecta participaron en el desarrollo del presente estudio.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

INDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... 12

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 16

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO 17

2.1.1. Estilos de vida..... 17

2.1.2. Conocimiento sobre medidas de prevención ante la COVID – 19 26

2.2. MARCO CONCEPTUAL 35

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... 37

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... 44



3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.	44
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.	45
3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN:	47
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	51
3.5.1. Técnica del estudio	51
3.5.2. Instrumento del estudio	51
3.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	56
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSION	
4.1. RESULTADOS.	57
4.2. DISCUSIÓN	60
V. CONCLUSIONES	66
VI. RECOMENDACIONES	67
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	75

AREA: Salud del adulto.

TEMA: Promoción de la salud

FECHA DE SUSTENTACION: 26 de julio de 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación de los estilos de vida con conocimiento de medidas preventivas ante la COVID-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.	57
Tabla 2. Estilos de vida según dimensiones en los mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.....	58
Tabla 3. Conocimiento de medidas preventivas de la COVID-19 según dimensiones en los mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.	59
Tabla 4. Nivel de prevención de COVID-19 por edades.	85
Tabla 5. Estilos de vida según edad en mineros de la comunidad de Untuca.....	85
Tabla 6. Medidas preventivas de Covid-19 según edad en mineros de la comunidad de Untuca	85



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación entre estilos de vida y medidas preventivas de COVID -19	83
Figura 2. Nivel de estilos de vida	83
Figura 3. Nivel de prevención de COVID-19.....	85



ACRÓNIMOS

MINSA:	Ministerio de Salud.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
OPS:	Organización Panamericana de la Salud.
COVID:	Enfermedad de coronavirus.
EPPs:	Equipos de protección personal.
SPSS:	Statistical Package for Social Sciences.
SSOMA:	Seguridad y Salud Ocupacional y Medio Ambiente



RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de relacionar los estilos de vida y el conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022, el estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, descriptivo, correlacional, la población fue de 250 personas y la muestra de estudio fue de 152 mineros obtenido por muestreo probabilístico, como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario, para estilos de vida fue el cuestionario “Estilo de vida” elaborado por Pender en el año 1996, que considera las dimensiones de nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización, para medidas preventivas ante la COVID-19 se utilizó un cuestionario formulado por Castañeda en el año 2020 con las dimensiones de etiología, medios de transmisión y grupos de riesgo, cuadro clínico, medidas de prevención y protección. Los resultados en cuanto a los estilos de vida indican que el 77.63% tienen un nivel suficiente, mientras que el 61.18% tienen un nivel medio de conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19. Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida con las medidas preventivas ante la COVID-19 ($P=0.001$), el sentido de esta relación es positivo y la fuerza baja ($Rho=0.277$), al presentar una mayor puntuación de nivel de estilo de vida se espera un mejor nivel de medidas preventivas frente a la COVID-19.

Palabras claves: COVID - 19, clínicos, conocimiento, estilos de vida, etiología, prevención.



ABSTRACT

The present research work was carried out with the objective of relating lifestyles and knowledge about preventive measures against COVID-19 in miners of the community of Untuca, Quiaca – 2022 the study had a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional, descriptive, correlational design, the population was 250 people and the study sample was 152 miners obtained by probability sampling, The data collection technique used was the survey and the questionnaire was used as an instrument, for lifestyles it was the "Lifestyle" questionnaire developed by Pender (1996), which considers the dimensions of nutrition, physical activity, responsibility in health, stress management, interpersonal support and self-actualization, for preventive measures against COVID-19 a questionnaire formulated by Castañeda (2020) with the dimensions of etiology, means of transmission and risk groups, clinical picture, preventive and protective measures. The results indicate that there is a significant relationship between lifestyles with preventive measures against COVID-19 ($P=0.001$), the direction of this relationship is positive and the strength is low ($Rho=0.277$), by presenting a higher score of lifestyle level a better level of preventive measures against COVID-19 is expected. It was identified that the lifestyle of the miners, are at a sufficient level with 77.63%, the preventive measures of COVID-19 in miners are at a medium level with 61.18%. It is concluded that lifestyle and COVID-19 preventive measures are positively related.

Key words: COVID-19, clinicians, knowledge, lifestyle, etiology, prevention.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

El sobrepeso y la obesidad, llegó a tal punto que se considera la epidemia del siglo XXI en el mundo, inicia desde los primeros años de vida, debido a los inadecuados estilos de vida como hábitos inadecuados de alimentación y la escasa actividad física, manejo del estrés y a los factores genéticos. La población de numerosos países en vías de desarrollo, aunque todavía sufren de desnutrición, ha empezado a mostrar un aumento alarmante de obesidad y de las enfermedades relacionadas con esta tendencia provocada principalmente por la transición nutricional, fenómeno que proviene de la globalización de los mercados y de la rápida urbanización.

El no mantener un estilo de vida saludable, como no realizar la suficiente actividad física o practicar el sedentarismo, genera un gran problema de salud pública que afecta a una importante población, ocasionando una disminución de masa muscular, favorece además la aparición de trastornos metabólicos y constituye un gran factor de riesgo para las enfermedades no transmisibles.

Los estilos de vida, están incluidos en los determinantes de la salud, un estilo de vida adecuado previene conductas y costumbres que no son adecuadas para el ser humano, uno no saludable, disminuye su calidad de vida ya que favorece la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles que junto con la COVID-19 sufre una complicación de su estado pudiendo ser fatal para el individuo (1)

La Organización Mundial de la Salud en el 2016, determino que el 39% de personas de 18 años a más mantenían sobrepeso y el 13% estaban obesas. Además, resalta que la mayoría de estas personas viven en países en vías de desarrollo. En estos países, la obesidad y el sobrepeso generados por estilos de vida poco saludables han acarreado el



incremento en la adquisición de enfermedades no transmisibles. Se sabe que 16 millones de personas fallecen al cumplir 70 años como consecuencia de problemas de cardiopatía, accidentes cerebro vasculares, diabetes y cáncer (2).

Igualmente, en Lima metropolitana, se publicó que 42% de personas, sufrieron de sobrepeso y el 19% de obesidad; más del 60% presentaron hábitos inadecuados de alimentación en consumo de carnes, lácteos, frutas, menestras y verduras. Asimismo, en Chimbote encontraron que el 75 % de los adultos realizan actividad física y 90% realizan actividades adecuadas de recreación. Entonces los estilos de vida pueden ser diferentes dependiendo de cada persona, familia o de la ciudad donde viven (3).

En el distrito de Lambayeque según la estadística del primer semestre 2017, el 11% de adultos fueron clasificados como adultos saludables, el 22% recibió información sobre consejería nutricional, al 6% se le identificó riesgo de enfermedades no trasmisibles; además el 33 % presento obesidad y el 40,6% presento sobrepeso.

En este mismo sentido, los estilos de vida presentan un importante rol, puesto que aquellas personas que desarrollan un buen estilo de vida presentaran un mejor comportamiento y responsabilidad sobre su salud, por lo que buscarán información y ejercerán las medidas preventivas ante el contagio de enfermedades entre ellas la COVID-19, además que manteniendo una nutrición, actividad física, responsabilidad de su salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización son características propias de estilos de vida, por tanto existen razones para suponer la existencia de relaciones entre las dos variables que se consideran en el presente estudio (4).

Sin embargo, los estilos de vida no siempre son apropiados en nuestro país, así se reporta que el 5.1% presenta hábitos deficientes, constituyéndose en un riesgo para la salud y para afrontar el propio contagio de la COVID-19, por tanto, la búsqueda de los hábitos saludables es de suma importancia, puesto que condiciona la forma en que una



persona ejerce su vida diaria y muestra la responsabilidad que tienen sobre su propia salud

Por otro lado el mundo entero sufría las consecuencias de una pandemia producida por un virus, el agente causal es el SARS-CoV-2 y la enfermedad desarrollada la COVID-19, la sintomatología indica problemas respiratorios como congestión nasal, dolor de garganta, tos y fiebre, entre otros síntomas dependiendo de su gravedad, el contagio se produce al estar en contacto directo con secreciones o gotitas respiratorias que contienen virus, producidos en personas ya sea sintomáticas o asintomáticas, si bien se ha avanzado con el proceso de vacunación, hasta el momento las medidas preventivas siguen siendo la principal forma de evitar el contagio (5).

Actualmente en el mundo esta pandemia ha producido la muerte de 4 millones de personas, según Ministerio de Salud en el Perú se reporta 187 000 fallecimientos con este diagnóstico, así mismo en la región Puno según la Dirección Regional de Salud Puno indica algo más de 1000 fallecidos, estos son claros indicadores de la devastadora acción de este nuevo coronavirus, por lo que hasta que no se produzca una vacunación de más del 80% de la población, las medidas preventivas se constituyen en la forma principal de evitar el contagio que podría desembocar en la muerte o en el desarrollo de casos graves con secuelas posteriores. En este sentido se ha puesto un énfasis en la educación de las formas de prevención, pero aun así no se ha podido controlar al virus, por lo que se debe reforzar en este aspecto sobre todo en poblaciones alejadas, donde el impacto de los medios de comunicación aún es escaso (6).

La principal característica de esta nueva enfermedad es lo rápido que se transmite, por lo que países con un gran desarrollo de su capacidad hospitalaria como en Europa y Estados Unidos, se vieron rebasados por la alta cantidad de pacientes que recurrieron a ellos, como el Perú, contaban con escasos recursos para la atención de pacientes, evidenciaron una alta tasa de mortalidad por esta enfermedad. Los epidemiólogos que



abordaron esta primera fase señalaron que la principal forma de contener la pandemia era prevenir el contagio, de manera que se pueda frenar el contagio y así reducir la mortalidad por falta de atención médica. Tal es así que la misma Organización Mundial de la Salud recomendó como principales estrategias realizar un diagnóstico temprano, para proceder con la cuarentena de dichas personas, buscando que no se prosiga con el contagio (7).

Se ha observado en la población de estudio que la mayoría de los mineros de la comunidad de Untuca, presentan un alto índice de sobrepeso y obesidad, por lo que estos son indicadores de una mala nutrición, falta de ejercicio físico, asimismo se observó que los trabajadores no realizan pausas activas en el trabajo, esto puede conllevar a que los trabajadores estén más expuestos al estrés laboral, por otro lado los mineros no suelen interactuar con sus compañeros de trabajo, ya que estos solo se ven a la hora de la cena, lo que conlleva a una falta de soporte interpersonal, además se ha observado que una parte de la población se resiste a vacunarse contra la COVID-19 por creencias y mitos que se han creado sobre la vacuna, mientras que por la falta de capacitación los mineros no hacen un uso adecuados de las mascarillas quirúrgicas, no tienen el hábito de lavado de manos, se exponen al aglomeramiento social, mostrando incumplimiento e irresponsabilidad sobre su salud, por lo que varios mineros fueron derivados para su hospitalización por contagio de la COVID-19.

Por todo lo mencionado anteriormente se formula la pregunta de investigación:

¿Existe relación entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Objetivo general.

Determinar la relación de los estilos de vida con las medidas preventivas de la COVID-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.



Objetivos específicos.

- Identificar los estilos de vida según dimensiones: Nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en los mineros de la comunidad de Untuca.
- Identificar las medidas preventivas según dimensiones: Etiología, medios de transmisión y grupos de riesgo, cuadro clínico y medidas de prevención y protección de la COVID-19 en los mineros de la comunidad de Untuca.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.

H₀ = No existe relación entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID - 19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022.

H_a = Existe relación entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID - 19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Estilos de vida

Se refiere al conjunto de comportamientos, actitudes y hábitos que una persona adopta en su vida diaria, es una forma de vivir caracterizada por las elecciones y decisiones que una persona toma en relación con su salud, bienestar, relaciones sociales, actividades recreativas y otros aspectos de su vida. El estilo de vida abarca una amplia gama de dimensiones, que incluyen la alimentación, la actividad física, el sueño, el manejo del estrés, el consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol, la práctica de actividades recreativas y el cuidado personal, estas elecciones y comportamientos pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general de una persona, influyendo en su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, su nivel de energía y vitalidad, su estado de ánimo y su calidad de vida en general. Por tanto, el estilo de vida que asume una persona es como una red multifacética de valores personales que desarrolla a través de la interacción con su entorno y demuestra a través de comportamientos saludables se conoce como conductas promotoras de salud (8).

Entonces el estilo de vida se refiere al patrón general de comportamiento y las elecciones que una persona hace en su vida diaria, las cuales están influenciadas por factores culturales, sociales, económicos y personales, el estilo de vida puede incluir las actividades que una persona realiza regularmente, como su ocupación laboral, sus rutinas de ejercicio físico, su participación en actividades recreativas y su nivel de interacción social. También se refiere a las elecciones relacionadas con la alimentación y el consumo de sustancias, como la elección de una dieta equilibrada y saludable o la decisión de fumar o beber alcohol (8).



Las elecciones que realizan las personas en base a las opciones disponibles de acuerdo con las oportunidades que les ofrece su propia vida y condición, definen los estilos de vida, como un cumulo de patrones de conducta relacionados con la salud. De esta manera, el modo de vida puede entenderse como un comportamiento consistente relacionado con la salud (como la actividad física regular) que está habilitado o limitado por la situación social y las circunstancias personales de una persona. El estudio de los estilos de vida actuales relacionados con la salud se ha vuelto crucial debido al cambio epidemiológico de la enfermedad aguda a la enfermedad crónica, la cual se ha identificado actualmente como la principal causa de mortalidad (9).

Para el presente estudio consideramos las siguientes dimensiones:

2.1.1.1. Nutrición

Esta dimensión implica elegir, comprender y consumir alimentos que son esenciales para el sustento de la salud y el bienestar de la persona. Así como la inclusión de los mismos en una dieta diaria acorde a sus necesidades y basada en la pirámide alimenticia. El ser humano puede tener un impacto significativo en su salud, capacidad de desempeño y esperanza de vida, a través de una nutrición adecuada, además se reconoce que tanto la nutrición como la alimentación son complementarias (10).

Para el ser humano se reconocen básicamente tres principales clases de nutrientes como son las proteínas, grasas y carbohidratos, los cuales proveen de energía al organismo, además le permiten cumplir con sus funciones vitales y dependiendo de la etapa también el crecimiento; así mismo le proveen de algunos elementos complementarios como minerales y vitaminas, por lo que se aconseja su consumo regular y en la cantidad necesaria para mantener una buena salud. Por ello, la alimentación debe aportar al organismo los nutrientes que necesita no sólo para estar en buena forma física sino, para mantener una buena salud.



Para el correcto funcionamiento del organismo se debe contar con una gran variedad de alimentos, puesto que como en el caso de las proteínas son las que permiten el funcionamiento celular y están relacionadas con el crecimiento y conforman sus principales estructuras, tejidos y órganos del cuerpo humano. Por otro lado, según los investigadores Martínez y Martínez, refieren que los hidratos de carbono básicamente proporcionan la energía que requiere el cuerpo, además regulan la desintegración de las proteínas, aquí se encuentra la glucosa que es considerada como la fuente principal de energía, si bien a nivel celular se puede realizar la conversión de la grasa en energía, además de contener en su composición algunas vitaminas de importancia como D, E, A y K.

Al respecto de las grasas que se pueden obtener de fuentes tanto vegetales como animales, son las que permiten el crecimiento y la restauración del organismo, además que se pueden almacenar en cantidades apreciables en diferentes partes del cuerpo, como un medio de protección frente a los cambios ambientales de la temperatura. Así también se tiene a las vitaminas como elementos vitales para mantener los procesos metabólicos, estas no aportan ninguna forma de energía, pero son necesarias para promover la acción de los elementos constructivos y energéticos que son proporcionados por los alimentos. Se complementa este grupo de elementos con los minerales los cuales si bien se requieren en cantidades mínimas, su presencia es importante, puesto que son la parte inorgánica que requiere el ser humano, sobre todo en la formación de tejidos, para realizar la síntesis de las hormonas y además de participar en varias reacciones químicas con participación de enzimas (11).

Para esta dimensión los indicadores establecidos son las comidas al día, las cuales deben ser por lo menos tres para mantener una buena calidad de vida (desayuno, almuerzo y cena) siguiendo horarios que permitan una alimentación oportuna; así mismo se debe



considerar una buena selección de alimentos, buscando que sean con el menor contenido en grasas, harinas y azúcares; el consumo de fibra vegetal es otro indicador de una buena nutrición, puesto que permite una adecuada digestión y previene enfermedades digestivas, al promover el crecimiento de la flora intestinal y mejorar la absorción de minerales entre otras bondades (12).

2.1.1.2. Ejercicio físico

La ejecución de los ejercicios físicos se caracteriza porque requiere de un gasto energético que dependerá de su intensidad y magnitud, pero en todos los casos se recomienda su realización para mantener una vida saludable, si bien se debe ejecutar bajo una planificación propia de la edad y condición de salud de cada persona. Su realización de manera regular permite generar un efecto positivo en la salud de la persona, sin embargo es recomendable que se realice bajo el monitoreo de un profesional, sobre todo en aquellas personas con algún problema de salud crónico (13).

La práctica continua de una rutina de ejercicio físico permite a un largo plazo obtener un equilibrio de las funciones fisiológicas, así se obtiene una mayor resistencia frente a la fatiga, se potencia la capacidad aeróbica, control del peso, entre otras muchas ventajas, durante su ejecución se producen diversos procesos metabólicos como es el caso de la catálisis por el cual el músculo obtiene la energía necesaria para el movimiento que se requiere, mientras que posterior a los ejercicios se produce el anabolismo que permiten recuperar el glucógeno y además de reparar los daños que se podrían producir a nivel muscular, para ello se recomienda el descanso luego de una actividad física intensa (14).

Los indicadores para esta dimensión son, la frecuencia de ejercicios, se sugiere que se realice los mismos de manera diaria, sin embargo, mínimamente se considera dos a tres días como adecuados para mantener la salud; el tiempo de práctica de los ejercicios debe ser por lo menos de 30 minutos diarios, puesto que se ha demostrado que permite



mantener una buena salud cardiovascular entre otros beneficios; también los signos vitales son importantes como son la frecuencia cardiaca, presión arterial, frecuencia respiratoria, entre las principales, estos controles previenen la presencia de alguna patología y por tanto una adecuada rutina de ejercicio de acorde a la edad y condición de la persona (15).

2.1.1.3. Responsabilidad en Salud

Es el compromiso que cada persona asume frente a su salud, para ello es importante contar con un nivel de educación adecuado para comprender la importancia de asumir una actitud responsable, su ejercicio se produce mediante la toma de decisiones en todo aspecto de su vida, como por ejemplo el elegir los tipos de alimentos más convenientes, el optar por una rutina diaria de ejercicio físico, entre otras decisiones personales, las autoridades de salud y otros entes gubernamentales pueden promover las acciones responsables de salud, al final de cuentas una decisión personal el adoptarlas y convertirlas en hábitos saludables (16).

Así mismo para un enfoque neoliberal, la salud es considerado como un bien privado; Según Calvento refiere en su estudio que “un bien que se consume individualmente, se agota en el consumo y satisface una necesidad individual”. Por tanto, son las personas que tienen la responsabilidad de elegir un camino saludable que le permita mantener una vida sana, mientras que por otro lado es libre de elegir una vida poco saludable, para ello debe valorar los costos y beneficios de esta decisión, puesto que bajo este enfoque se resalta que la salud es un servicio que se debe pagar como el de cualquier otro servicio (17).

Mientras que otra visión enfoca a la salud como un asunto estrictamente colectivo o público, para ello se asume que debe existir un enfoque político que permita orientar a la población hacia una vida saludable, los grupos humanos tienen derecho a disfrutar de



una vida saludable, además se reconoce que el Estado debe participar de manera directa frente a los problemas de salud de su población (18).

Los indicadores para esta dimensión incluyen a las consultas médicas programadas, las cuales son útiles para realizar un seguimiento de la salud, obtener diagnósticos, recibir tratamientos, discutir inquietudes médicas y obtener orientación sobre el cuidado personal; así también se tiene a identifica su nivel de colesterol, esta medida está referida al análisis de este lípido que cuando supera un valor de 200 mg/dL se debe considerar como un factor de riesgo para sufrir algún problema cardiovascular; así mismo otro indicador es la búsqueda de información sobre salud, es decir buscar información confiable y profesional sobre los aspectos de interés en la salud, sobre todo sobre aquellos hábitos saludables para mantener una vida plena y que permita mantener un buen estado de salud; el control de presión arterial, la cual permite evaluar la salud cardiovascular y prevenir problemas relacionados, se recomienda medir la presión arterial de forma regular, especialmente si se cuenta con antecedentes de presión arterial alta, enfermedad cardiovascular u otros factores de riesgo (19).

2.1.1.4. Manejo del estrés

Cuando se producen situaciones de amenaza que la persona la percibe como difícil de superar, estos eventos se pueden manifestar en diversas formas como problemas ambientales, carencias económicas, preocupaciones, entre otras, mientras que se reconoce una reacción física, la cual es una respuesta a diversos desencadenantes como la sensación de dolor frente a un golpe, en la mayoría de casos el estrés físico puede desarrollar a un estrés emocional, en ambos casos debe tomarse en cuenta para no empeorar y llegar a situaciones de mayor riesgo (20).

De lo señalado se identifica que es fundamental que la persona pueda controlar y manejar las situaciones que le producen estrés, para ello la persona debe realizar cambios



tanto el aspecto físico como emocional, estos cambios de hábitos y conductas se deben realizar dependiendo de la magnitud de los factores estresantes.

Existen situaciones que influyen en el estrés, juega un rol principal la propia actitud de la persona, puesto que una persona negativa verá todas las situaciones como malas, por tanto, existe una condición en donde las situaciones estresantes serán percibidas con una mayor magnitud en este tipo de personas, mientras que por el contrario una actitud positiva permitirá un mejor manejo de estas situaciones. También es reconocido que la alimentación influye en el estrés físico, puesto que los malos hábitos alimenticios generan un descenso de las defensas del sistema inmunitario y con ello encontrarse como más propensas a padecer de contagios de enfermedades. Es así que “el no realizar suficiente actividad física puede poner al cuerpo en un estado estresante, la actividad física tiene muchos beneficios, incluyendo el fomento de una sensación de bienestar” (21).

Los indicadores para esta dimensión, son el destinar tiempo para relajarse, puesto que el descanso, se debe dedicar regularmente tiempo a actividades que promuevan la relajación y el bienestar personal, esto permite mantener una buena salud emocional; otro indicador es la identificación de estresores, es decir gestionar y reducir el estrés de manera efectiva por medio de la evitación de situaciones o actividades que desencadenan el estrés; el tiempo de relajación, se sugiere dedicar al menos 10 a 20 minutos al día para practicar técnicas de relajación, estos períodos cortos pueden ser beneficiosos para reducir el estrés, calmar la mente y promover un estado de relajación saludable; también se tiene al relajamiento de los músculos antes de dormir, que es una práctica útil para promover un sueño tranquilo y reparador, incluye estiramientos suaves, respiración profunda, automasajes entre acciones que son beneficiosas (22).



2.1.1.5. Soporte interpersonal

La búsqueda de soporte bajo situaciones de estrés es también considerada como de mucho valor, para ello se debe contar con canales de comunicación adecuados, esto se debe implementar al inicio al interior de la familia y de ser necesario fuera de ella. El soporte social es discutido y estudiado por profesionales de la salud (Trabajadores Sociales, Psicólogos, Enfermeras, etc.), justamente por su importancia frente a cuestiones relacionadas con el bienestar y calidad de vida, una vez que las investigaciones en el tema destacan su importancia para mantener la salud física y mental de los individuos (23).

“El soporte social puede ser definido como la existencia o disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, personas que se muestran preocupadas con el individuo, que lo valoran y le demuestran aprecio, existen diferentes tipos de apoyo que una persona puede recibir de la red social, siendo tres los más ampliamente estudiados”, es así que se el soporte emocional que se expresa en comportamientos de cariño, preocupación, cuidados, además se puede recurrir hacia un soporte instrumental que se caracteriza por prestar ayudas prácticas hacia otras personas, además del soporte informacional que son “nociones indispensables que permitirán que el individuo pueda guiar y orientar sus acciones en el momento de resolver problemas o tomar decisiones” (24).

“La familia, por tratarse de un sistema relacional en el que sus miembros se influyen, debe estar atenta para mantener la calidad de sus relaciones. Lo cual se sustenta en base en el argumento de que los padres que promueven afecto, bienestar y seguridad en el relacionamiento con sus hijos, tienden a facilitar las interacciones que estos mantendrán en el futuro en el medio social” (25).

Los indicadores establecidos para esta dimensión, son la búsqueda de conversación de los problemas, el pedir consejo o simplemente ser escuchado por otra



persona permite desahogarse de situaciones problemáticas, lo cual tiene repercusiones positivas y descargan emociones perjudiciales; alegrarse por el éxito de otros, es también una buena medida para mantener la salud, pues la envidia y otros pensamientos negativos solo dificultan una vida plena; expresar el cariño hacia otras personas, es considerada una buena práctica, puesto que permite aflorar aquellos sentimientos positivos y fortalece las relaciones interpersonales, reduce el estrés, provee de confianza y seguridad, además de contribuir a una actitud positiva (26).

2.1.1.6. Autoactualización

Se identifica como que la auto actualización “puede asemejarse a un proceso centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascendiendo nos pone en contacto con un ser equilibrado, brindando una paz interior y abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué es una persona” (27).

Es así que se indica que “la psicología humanista enfatizaba el rol activo del individuo en dar forma a su mundo interno y externo. Rogers avanzó en este campo subrayando que los humanos son seres activos y creativos, que viven en el presente y responden de forma subjetiva a las percepciones, relaciones y encuentros que se estén dando actualmente” (28).

La autoactualización se refiere a la búsqueda y realización del potencial máximo de una persona en todas las áreas de su vida, es un proceso continuo de autodesarrollo y crecimiento personal que implica el deseo y el esfuerzo por convertirse en la mejor versión de uno mismo. La autoactualización implica la alineación de las acciones, metas y valores personales, lo que permite a la persona vivir de acuerdo con su verdadero ser y autenticidad.



Los indicadores para medir esta dimensión son, quererse a uno mismo, es una actitud que permite el bienestar emocional y la salud mental, fortalece la autoestima y el autocuidado, fomentando relaciones saludables; así también el entusiasmo y optimismo son cualidades positivas que pueden tener numerosos beneficios para un buen estilo de vida, fortalece la capacidad de resiliencia, mejora las relaciones interpersonales y la consecución de metas; el crecimiento personal es otro indicador importante, ya que permite el autodescubrimiento, desarrollar habilidades, mejora la autoestima y confianza, además permite un desarrollo y crecimiento en la actividad que realiza la persona (29).

2.1.2. Conocimiento sobre medidas de prevención ante la COVID – 19

El conocimiento es el resultado que se obtiene del proceso progresivo y gradual de aprehensión del mundo. Esto implica un conocimiento general que se especifica en un conocimiento que adquieren las personas en forma de ideas entre otros. En términos generales, el conocimiento se aprehende a través de la experiencia o la razón, el conocimiento se clasifica en dos grandes grupos (30).

Según Alavi y Leidner “el conocimiento es información objetiva y subjetiva almacenada en la mente de un individuo sobre los hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser útiles o no precisos o estructurados”. Después de ser procesada en la mente de un individuo, la información se transforma nuevamente en información cuando se expresa o se comunica a otros a través de formatos escritos, electrónicos, comunicacionales orales, entre una persona a otra.

Tipos de conocimiento.

- **Conocimiento empírico:** Es un tipo de conocimiento que se obtiene a través de la observación y experimentación de un fenómeno particular. Es decir, es lo que aprendemos después de percibir o interactuar con otros seres vivos,



objetos o fenómenos. El conocimiento empírico se caracteriza por basarse en la experiencia personal y requiere el uso de nuestros sentidos. Por lo tanto, depende del individuo que percibe el fenómeno.

- **Conocimiento científico:** Es el objetivo de la ciencia es explicar la realidad y los fenómenos naturales a partir de experimentos, observaciones, investigaciones y análisis de hechos o fenómenos, este estudio es ordenado, sistemático, probado, hasta el final. Procedimientos rigurosos para asegurar la eficiencia, objetividad y universalidad de datos.
- **Conocimiento emocional:** Es un tipo de conocimiento consistente en el autoconocimiento, el gusto y cómo reacciona y cómo nos afectan las cosas, es muy importante saber cómo controlarse a sí mismo y el conocimiento de los demás, su conocimiento sentir, saborear y reaccionar, sirven a nuestra vida social, empatía, cooperación y relaciones.
- **Conocimiento intuitivo:** Es un conocimiento adquirido después del proceso de absolución ideas o hechos sin conocimiento previo o al verificar su autenticidad, la intuición nos permite percibir información inmediata por circunstancias asociaciones de información, pensamientos o sentimientos creados por cada personal

Las medidas de prevención ante la COVID-19 son un conjunto de acciones y prácticas diseñadas para reducir la propagación del virus SARS-CoV-2, proteger la salud y el bienestar de las personas. Estas medidas se basan en la evidencia científica y las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Incluyen el uso de mascarillas faciales para cubrir la boca y la nariz, el lavado frecuente y minucioso de manos con agua y jabón o el uso de desinfectante de manos a base de alcohol y el mantenimiento de una distancia física adecuada (generalmente al menos 1 metro) con otras personas, especialmente en



espacios cerrados o concurridos. Otras medidas preventivas pueden incluir la ventilación adecuada de espacios interiores, la higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar), evitar tocarse la cara con las manos sin lavar y limpiar y desinfectar regularmente las superficies y objetos de uso común. Además, las medidas de prevención también pueden implicar la promoción de la vacunación contra la COVID-19, el seguimiento de las pautas y regulaciones gubernamentales, el cumplimiento de las cuarentenas y aislamientos recomendados en caso de exposición o enfermedad, y la búsqueda de atención médica si se presentan síntomas compatibles con la enfermedad. La adopción y práctica constante de estas medidas de prevención son fundamentales para reducir la propagación del virus y proteger la salud individual y colectiva (31).

Las dimensiones que se consideraron en el presente estudio, fueron:

2.1.2.1. Etiología de la COVID - 19

Respecto a ello se plantea que “los coronavirus constituyen una familia de virus ARN monocatenario y de cadena positiva, envueltos. Desde 1968, se otorga su nombre de la morfología en corona observada en microscopía electrónica, donde las proyecciones de la membrana del virus, conocidas como espículas, le dan la apariencia”.

Pertenecen a la familia Coronaviridae, subfamilia Orthocoronaviridae, dentro del orden de los Nidovirales. Los coronavirus se dividen en tres géneros (I a III) en todos los casos de transmisión por animales. La subfamilia se clasifica en cuatro géneros: alfa, beta, gamma y delta siendo los primeros dos los que infectan al humano (32).

El SARS-CoV-2 es un virus envuelto, con un diámetro de aproximadamente 60-140 nm, cuya forma puede ser esférica, elíptica o pleomórfica, el genoma viral tiene aproximadamente de 27-32 kb y codifica proteínas estructurales y no estructurales; las características principales son identificadas como:



- Espícula (proteína S): Se proyecta a través de la envoltura viral y forma las espículas de la corona; se encuentra glucosilada y es la encargada de mediar la unión del receptor, así como su fusión con la célula del huésped.
- Proteína de membrana (M): Posee dos extremos, un dominio N-terminal corto que se proyecta en la superficie externa de la envoltura y un extremo C-terminal largo interno; juega un papel importante en el ensamblaje del virus (33).
- Proteína del nucleocápside (N): Se asocia con el genoma del ARN para crear el nucleocápside; se piensa que puede estar involucrada en la regulación de la síntesis del ARN e interactúa con la proteína M al momento de la replicación viral (34).
- Proteína de la envoltura (E): Es una proteína que funciona como porina, formando canales iónicos; se desconoce su función específica; sin embargo, en el virus SARS-CoV esta proteína participa en el ensamblaje del virus (35).

Los indicadores para medir esta dimensión, son la definición de la COVID-19, es importante puesto que no se puede prevenir una enfermedad que no se conoce, se enfatiza que es una enfermedad producida por un virus; así también el tiempo de exposición y la aparición de los síntomas es importante para tomar las medidas adecuadas de prevención de contagio a otras personas del entorno (36).

2.1.2.2. Medios de transmisión y grupos de riesgo

Medios de transmisión

Las infecciones respiratorias se pueden transmitir a través de gotículas respiratorias, que tienen un diámetro de 5 a 10 micrómetros (μm), y también a través de núcleos goticulares, cuyo diámetro es inferior a 5 μm . De acuerdo con los datos



disponibles, el virus de la COVID-19 se transmite principalmente entre personas a través del contacto y de gotículas respiratorias. En un análisis realizado en china que incluyó 75 465 casos de COVID – 19 no se notificó transmisión aérea (37).

El contagio a través de gotículas se produce por contacto cercano (a menos de un metro) de una persona con síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos), debido al riesgo de que las mucosas (boca y nariz) o la conjuntiva (ojos) se expongan a gotículas respiratorias que pueden ser infecciosas. Además, se puede producir transmisión por gotículas a través de fómites en el entorno inmediato de una persona infectada. Por consiguiente, el virus de la COVID-19 se puede contagiar por contacto directo con una persona infectada y, de forma indirecta, por contacto con superficies que se encuentren en su entorno inmediato o con objetos que haya utilizado (por ejemplo, un estetoscopio o un termómetro) (38).

La transmisión aérea del virus de la COVID-19 podría ser posible en circunstancias y lugares específicos en que se efectúan procedimientos o se administran tratamientos que pueden generar aerosoles (por ejemplo, intubación endotraqueal, broncoscopia, aspiración abierta, administración de un fármaco por nebulización, ventilación manual antes de la intubación, giro del paciente a decúbito prono, desconexión del paciente de un ventilador, ventilación no invasiva con presión positiva, traqueostomía y reanimación cardiopulmonar (39).

Se han presentado algunas pruebas de que el virus de la COVID-19 puede producir infección intestinal y estar presente en las heces. Sin embargo, solo un estudio ha cultivado este virus a partir de una sola muestra de heces y hasta la fecha, no se ha notificado transmisión fecal-oral (40).



Grupos de riesgo

El riesgo de tener los síntomas puede aumentar en adultos mayores y también en personas de cualquier edad con otros problemas graves de salud como (afecciones de salud pulmonar o cardíaca, obesidad extrema, sistema inmune débil o diabetes). Las personas que tienen más probabilidades para ser sospechosos de tener el coronavirus se dividen en estos grupos (41):

- **Adultos y personas de edad avanzada:** Personas de cualquier edad e incluso niños, pueden contagiarse con la COVID-19, pero comúnmente se contagian adultos de edad mediana y mayores. El riesgo de tener síntomas peligrosos es más alto entre las personas mayores de 65 años de edad. De acuerdo con el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades del Ministerio de Salud (MINSA) indica que el índice más alto de mortalidad por la COVID-19 está entre adultos de 30 a 59 años; aparte de las personas de edad avanzada que corren los riesgos aún más altos cuando tienen afecciones de salud no aparentes (42).
- **Asma u otros problemas pulmonares:** Es probable que presentes síntomas graves si tienes problemas pulmonares, ya que el virus ataca los pulmones. Algunos problemas preexistentes como asma moderada o grave, cáncer de Pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, fibrosis quística, fibrosis pulmonar. Mientras los medicamentos para tratar estas afecciones de salud pueden debilitar tu sistema inmunológico, es importante seguir tomándolos para controlar los síntomas como sea posible (43).
- **Diabetes, Obesidad y Enfermedades cardíacas:** Las personas con estas enfermedades tienen probabilidades altas de presentar síntomas peligrosos si se contagian con el virus, puesto que la obesidad y la diabetes se traducen en una



reducción significativa de la capacidad de reacción sistema inmunológico.

También la diabetes aumenta el riesgo de infecciones en general. Este riesgo puede reducirse al mantener los niveles de glucosa en la sangre controlados (44).

- Sistema inmunológico débil: Las medidas preventivas frente al coronavirus son importantes, como es recomendable tener un sistema inmune fuerte para poder vencer al virus con más eficiencia. Un sistema inmunológico estable combate y puede vencer muchas enfermedades, se puede considerar a las personas con sistema inmunológico débil el fumar, tratamientos oncológicos, trasplantes de órganos, VIH/ SIDA, uso prolongado de prednisona o medicamentos similares, cuadro de estrés agudo y depresión (45).

Entre los indicadores de esta dimensión se tiene: Conocer los medios de transmisión y grupos de riesgo es otro indicador importante, puesto que permite evitar el contagio y proteger a los grupos vulnerables como son adultos mayores y personas que presentan comorbilidades; los medios donde sobrevive el virus es otra forma de prevenir el contagio, puesto que incide en la desinfección de superficies y el manejo adecuado de barbijos y otros elementos donde puede permanecer viable este virus; identificar a las personas con riesgo de enfermarse permite tener un cuidado particular en miembros de la familia y comunidad más vulnerables al ataque del virus, como son peruanas de la tercera edad, con presencia de obesidad y comorbilidades; así mismo las personas de riesgo como el personal de salud y otras que por su labor se hallen expuesto a personas enfermas (46).



2.1.2.3. Cuadro clínico

La COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización (47).

La sintomatología descrita es por lo general:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Mientras que otras características menos comunes que las anteriores son:

- Molestias y dolores
 - Dolor de garganta
 - Diarrea
 - Conjuntivitis
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida del sentido del olfato o del gusto
 - Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies”
- (48).

Mientras los síntomas de mayor gravedad son:

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse (49).

Los indicadores específicos para medir esta dimensión fueron, los síntomas del COVID-19, entre los principales se consideró fiebre, tos seca, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga, dolor muscular y congestión nasal; entre los síntomas graves se consideró la neumonía grave, dificultad grave para respirar, labios azulados, entre otros;



otro indicador fue el conocer el órgano más afectado por esta enfermedad, como es el sistema respiratorio, específicamente los pulmones (50).

2.1.2.4. Medidas de prevención y protección

Se debe tomar las precauciones pertinentes e informarse para protegerse y cuidar de las personas que conviven con ella. Se recomienda asumir las recomendaciones que proveen los organismos de salud del país y la zona en donde habitan (51).

Hasta el momento se conoce que para contener la propagación de la COVID-19 se debe realizar:

- Lavarse las manos con frecuencia, usando agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Mantener una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.
- Utilizar mascarilla cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Al toser o estornudar se debe cubrir la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Se recomienda quedarse en casa si siente malestar general.
- En caso de presentarse fiebre, tos o dificultad para respirar, buscar atención médica (52).

El uso de las mascarillas y protectores faciales pueden ayudar a prevenir que las personas que las llevan propaguen el virus y lo contagien a otras personas. Sin embargo, no protegen frente a la COVID-19 por sí solas, sino que deben combinarse con el distanciamiento físico y la higiene de manos. Sigue las recomendaciones de los organismos de salud pública de tu zona (53).



Los indicadores de esta dimensión, fueron las medidas para prevenir el contagio, entre las principales como el lavado de las manos, el uso de mascarillas, distanciamiento físico, limpieza y desinfección entre otros; también se consideró las acciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud para prevenir la COVID-19, como son el adecuado lavado de manos, utilización de mascarillas de tipo quirúrgico, evitar tocarse la cara, ventilación entre otros; las medidas de higiene respiratoria para evitar la COVID-19 como el cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, utilizar pañuelos desechables, evitar tocarse la nariz y cara, usar mascarillas adecuadas, lavado frecuente de manos; así también se consideró identificar sospechosos de la COVID-19, para tomar medidas como el aislarse, solicitar ayuda médica de ser necesario, informar a los familiares; conocer los productos para realizar el lavado de manos, como son el agua corriente, jabón y desinfectante; también se consideró el tratamiento para prevenir o reducir la COVID-19, enfatizando en la vacunación como medida para prevenir complicaciones frente a esta enfermedad (54).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

- **Conocimiento:** Es la información que una persona posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, observaciones, interpretaciones, creencias, ideas, juicios y elementos que pueden ser o no útiles.
- **Coronavirus:** Es una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.
- **COVID-19:** Es una enfermedad de tipo infecciosa causada por el SARS-CoV2 un coronavirus identificado en diciembre del año 2019, actualmente es catalogada como una pandemia, ya que vino extendiéndose internacionalmente.
- **Etiología:** Es el estudio de las causas de un orden cualquiera de efecto, de las causas de determinados procesos o fenómenos, de las causas de las enfermedades.



- **Medidas de prevención:** Son actividades que están encaminadas a prevenir el brote de enfermedades, interrumpir su extensión y aminorar sus consecuencias una vez establecidas.
- **Pandemia:** Es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
- **Estilos de vida:** Es el conjunto de comportamientos, actitudes y hábitos que una persona adopta en su vida diaria, es una forma de vivir caracterizada por las elecciones y decisiones que una persona toma en relación con su salud, bienestar, relaciones sociales, actividades recreativas y otros aspectos de su vida.
- **Dimensión de Nutrición:** Abarca una serie de afirmaciones relacionadas con la cantidad periodicidad de consumo de una serie de alimentos que se consideran esenciales para el desarrollo, la salud y el bienestar del individuo, y que viene determinado por las pautas propuestas por la Pirámide Nutricional, a fin de indicar una form simple cuales son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en que medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada (18).
- **Dimensión ejercicio físico:** Se refiere a una serie de afirmaciones relacionadas con la práctica de ejercicio, su intensidad, duración y repetición a lo largo del tiempo (18)
- **Dimensión de Responsabilidad en Salud:** Implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud (18).
- **Dimensión de manejo del estrés:** Se refiere a las afirmaciones relacionas con las diferentes técnicas de relajación en tanto que recursos psicológicos y fisicos que seria posible utilizar a fin de controlar o reducir la tensión nerviosa eficazmente (18).



- **Dimensiones de Soporte Interpersonal:** Se refiere a la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía en las relaciones significativas con los demás, que se entiende implícitamente en el hecho de compartir, expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal (18).
- **Dimensión de Autoactualización:** representa el crecimiento de un individuo hacia la satisfacción de las necesidades más altas, aquellas relacionadas en particular con el significado de la vida (18).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

A nivel Internacional

En México se realizó la investigación cuyo título “perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado México, 2019”. La metodología se desarrolló con enfoque cuantitativo, el alcance prospectivo y diseño no experimental, la muestra de estudio se conformó con 86 trabajadores de dicha empresa, para recoger la información se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario, el análisis estadístico fue descriptivo. Los resultados indican que los trabajadores realizan el consumo de alimentos por tres veces al día en un 91.4%, además se observaron a trabajadores con algún nivel de sobrepeso, atribuible a la práctica de hábitos alimenticios inadecuados, propios de las condiciones laborales en que se desenvuelven, mientras que respecto a las actividades recreativas que se practican con su familia, el 51.4% indicaron que si las realizan. Como conclusión indica que de la evaluación realizada se evidencia que los trabajadores presentan hábitos poco saludables y que se requiere intervenir (62).

En Cuba, que tuvo como título “Evaluación del nivel de conocimiento sobre COVID – 19 durante la pesquisa en la población de un consultorio”. La metodología se



corresponde al enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, el nivel descriptivo y toma de datos de corte transversal, la muestra de estudio se conformó con 74 pacientes de dicho consultorio, los datos fueron recogidos mediante un cuestionario como instrumento, la estadística utilizada fue descriptiva. Los resultados indicaron que luego de la aplicación del instrumento de evaluación se logró identificar que la mayoría de los pacientes presentan un 95.4% de buen nivel de conocimiento adecuado, mientras que para la dimensión de sintomatología clínica y las diferencias entre la COVID - 19 y otras enfermedades respiratorias fueron identificadas de manera correcta en el 80% y 93.7% para cada caso, respecto a las medidas preventivas fueron las que mayor conocimiento demostraron los entrevistados, puesto que la totalidad de ellos (415) mostraron un nivel adecuado de conocimientos. Como conclusión se identifica que la aplicación de la educación fue efectiva, puesto que luego de ella los integrantes de la muestra de estudio demostraron en general un buen conocimiento sobre la COVID-19 (63).

En Colombia, se realizó una investigación que tuvo como título “Conocimiento preventivo y su práctica entre la población de Colombia hacia la enfermedad por Coronavirus (COVID- 19) una perspectiva de género”. La metodología se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, el nivel de investigación fue descriptivo, el alcance fue transversal y prospectivo, el tamaño de muestra de 386 personas, la encuesta se utilizó como técnica y el cuestionario como instrumento para la recolección de datos. Los resultados permitieron identificar que el grupo de mujeres fueron las que demostraron contar con un mayor nivel de conocimiento preventivo, además de que en forma práctica desarrollan mejor dichas medidas en comparación con los varones, de forma particular identifican el aislamiento en casa como la principal medida preventiva y muestra mayor responsabilidad en su cumplimiento. Como conclusión señalan que las mujeres evidenciaron un menor nivel de riesgo de contagiarse de esta enfermedad, puesto que



presentan un conocimiento adecuado y un comportamiento también correcto para tomar las medidas preventivas (64).

En España se realizó una investigación, que tuvo como título “Conocimiento y percepción de las medidas adoptadas frente a la COVID – 19 por los profesionales de Atención Primaria al inicio de la pandemia”. La metodología fue bajo un enfoque cuantitativo, el nivel fue descriptivo, el alcance fue transversal y la toma de información prospectivo, la muestra se conformó con 45 profesionales, se aplicó un cuestionario como instrumento para recoger los datos. Los resultados permitieron identificar que los encuestados en un 44.5% manifestaron haber recibido una capacitación adecuada en su centro laboral, mientras que un 94.5% indicaron haber realizado la lectura de los protocolos proporcionados el Ministerio de Sanidad, sin embargo, el 41.4% reconocía que las medidas de prevención no fueron implementadas en su totalidad, atribuible a los deficientes medios disponibles, lo cual se demostraba con solo un 14.9% disponía de las mascarillas adecuadas, las batas adecuadas para atención de pacientes solo estaba disponible para el 15.9%, mientras que solo el 16.2% contaban con protectores oculares. Respecto al conocimiento el 86.6% conocía la forma correcta de ejecutar el lavado de manos, pero solo el 29.1% evidenciaba conocer la forma correcta de colocar y retirar la mascarilla y otros implementos de protección. Como conclusión se identificó que los profesionales sanitarios que laboran en el área de Atención Primaria (AP) percibieron que al inicio de la pandemia se hallaban preocupados y tenían la sensación de hallarse desprotegidos, básicamente por la carencia de materiales y equipos adecuados, además de falta de información y una organización con escasa planificación (65).

A nivel Nacional

En Perú se realizó una investigación, cuyo título es “Factores asociados al conocimiento de medidas prevención de la COVID – 19 en mujeres gestantes y puérperas



de dos comunidades en el Perú”. La metodología fue desarrollada con el enfoque cuantitativo, el alcance fue transversal, el diseño fue no experimental, la muestra fue de 62 madres gestantes y puérperas, el recojo de datos fue aplicando un cuestionario como instrumento. Los resultados fueron que la mayor parte de los pobladores como es el 64.7% identifican a los guantes de goma como el principal elemento de protección personal, mientras que un 33.8% considera que el uso de las mascarillas es inadecuado, además identificaban que los animales domésticos podían transmitir la enfermedad, al ejecutar un análisis multivariante se identificó la existencia de asociación para el nivel adecuado de conocimientos y en las madres en gestación y puerperio, además se pudo corroborar que la información fue proporcionada por el Centro de Salud de su comunidad (66).

En Lima se realizó una investigación que tuvo como título “Estilos de vida en tiempos de pandemia”. La metodología fue ejecutada con un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental y el corte transversal, el tamaño de la muestra fue de 68 personas, los datos fueron recogidos mediante un cuestionario. Los resultados fueron que los estilos de vida saludable son de mucha relevancia para el ser humano, entre las principales actividades saludables se identifican a una buena alimentación, la realización diaria de ejercicios físicos, un sueño adecuado, a partir de cuya práctica se consigue una vida saludable, por lo que la principal forma de conseguirlo es el autocuidado, con lo que se reduce de manera significativa la visita a centros de salud. Entre las conclusiones relevantes se identifica que bajo el periodo de la pandemia de la COVID - 19 los estilos de vida saludable se vieron alterados por las medidas sanitarias adoptadas para su contención (67).

En Cajamarca se realiza una investigación titulada “Nivel de conocimiento y practica de medidas preventivas ante COVID – 19 del personal de obra de saneamiento en La cañada - Cajamarca”. La metodología se desarrolló siguiendo el enfoque



cuantitativo, el nivel fue descriptivo, con diseño no experimental, la muestra de estudio fue de 34 trabajadores de saneamiento, la recolección de datos fue por la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario con escala de tipo Likert, el análisis estadístico fue en tablas de frecuencia absoluta y relativa. Los resultados identifican que se obtuvo un coeficiente de correlación significativo, para el nivel de conocimiento con las medidas de prácticas de prevención frente al Covid-19, así se tiene que el 87.5% presentaba un elevado nivel de conocimiento y además contaba con buenas medidas preventivas frente a esta enfermedad, por otro lado, el 100% de las personas que no tenían conocimientos adecuados presentaron deficientes practicas preventivas. Se concluye que existe una relación significativa entre el conocimiento con las medidas de prevención para afrontar a la COVID-19, demostrando que el conocimiento es importante ante situaciones de pandemia (68).

En Chincha se realizó una investigación, cuyo título “Prevención de la COVID - 19 y estilos de vida en los adultos de 20 – 59 años de edad del Distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo amarillo Chincha, 2020”. La metodología fue siguiendo un enfoque cuantitativo, el alcance fue transversal, con toma de datos prospectivos y diseño correlacional, la muestra de estudio se calculó por muestreo probabilístico y fue de 68 personas adultas, la recolección de información fue la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados indicaron que no se demostró que exista relación estadística entre las medidas preventivas frente al COVID - 19 con los estilos de vida en la muestra de estudio, tampoco se encontró relación para la prevención de dicha enfermedad y los estilos de vida, así mismo tampoco con el aspecto psicoafectivo con dichas medidas de prevención. Las conclusiones fueron se determinó que no existen relaciones estadísticas entre las variables estudiadas, debido a la existencia de otras variables que no se analizaron (69).



El trabajo realizado en Lima, cuyo título tiene “Conocimiento sobre medidas preventivas frente a la COVID – 19 en comerciantes del mercado de Villa María del Perpetuo Socorro, Lima – 2020”. La metodología se siguió con el enfoque cuantitativo, el alcance del estudio fue transversal y prospectivo, el nivel fue descriptivo con diseño no experimental, los datos se recogieron mediante un cuestionario de conocimientos de 20 ítems, el análisis de datos fue descriptivo en tablas de frecuencia. Los resultados fueron que la etiología del 46.1% en el nivel bajo, conocimiento medio el 32.9%, para medios de transmisión y grupo de riesgo de 46.1% en nivel bajo, conocimiento medio el 32.9%, para medios de transmisión y grupo de riesgo 46.1% en nivel medio, en nivel bajo 42.1%, en cuadro clínico 44.7% en nivel medio y bajo el 39.5%, para medidas de prevención y protección 42.1% en nivel medio y bajo el 34.2%. Las conclusiones fueron que los “comerciantes del mercado de villa maría del Perpetuo Socorro presentas en 50% un nivel bajo de conocimiento y solo el 30.3% se halla con nivel de conocimiento alto” (70).

El trabajo realizado en Trujillo tiene como título “Nivel de conocimiento sobre la SARS CoV-2 en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego 2020”. La metodología se desarrolló con el enfoque cuantitativo, el nivel fue descriptivo, la toma de datos fue prospectivo y el diseño no experimental, la muestra se conformó con 96 estudiantes, la información se recogió con la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de conocimientos. Los resultados señalaron que una mayor parte de ellos en un 96.1% presentaron un nivel alto de conocimiento sobre el SARS CoV-2, mientras que el restante 3.9% se hallaban en nivel bajo. La conclusión fue que en este grupo de estudiantes se identifica un nivel elevado de conocimientos sobre este agente infeccioso, atribuible a que por cursar estudios médicos cuentan con la enseñanza y motivación para entender este tema (71).



A nivel local

En Ilave se realizó una investigación, que lleva como título “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en trabajadores de la municipalidad provincial el Collao – Ilave 2018”. La metodología se ubicó en el enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental, el nivel descriptivo y alcance transversal, la muestra de estudio fue de 94 trabajadores municipales mediante el muestreo probabilístico, la información fue recogida mediante la técnica de la encuesta y el instrumento un cuestionario, el estado nutricional se determinó por antropometría. Los resultados fueron que un 42.02% de los trabajadores se halla en nivel malo, mientras que un 44.92% se halla en nivel regular, el 2.88% demostraba un nivel excelente. Las conclusiones fueron que se identificó que el estado nutricional se halla relacionado con los estilos de vida, básicamente atribuible a una alimentación balanceada, ejercicios físicos, entre otros (72)

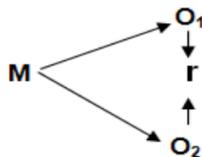
CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo de investigación tuvo el enfoque cuantitativo, de corte transversal de tipo descriptivo, relacional puesto que buscó identificar y relacionar los estilos de vida y las medidas de prevención de la COVID-19, sin modificar o intervenir en la población de estudio, respecto a la toma de datos fue prospectivo, porque la investigadora tomó directamente los datos y transversal porque la misma fue realizada en un solo momento específico (73).

El diseño de la investigación fue no experimental, bajo el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra de estudio

O₁: Variable 1: Estilos de vida

O₂: Variable 2: Medidas preventivas ante la COVID - 19

r: Relación entre las variables

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.

El estudio se realizó en la comunidad de Untuca, que se encuentra ubicada en la provincia de Sandia y distrito de Quiaca en la región Puno, esta comunidad se localiza a una distancia de 192 km al noreste de la ciudad de Juliaca, a una altitud de 4305 m.s.n.m. La principal actividad económica de esta zona es la minería y la crianza de camélidos sudamericanos. La población humana es de 486 personas, de las cuales las personas adultas son alrededor de 250.



3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población:

Según los antecedentes poblacionales la comunidad de Untuca está conformada por 486 pobladores, entre ellos 250 mineros, tienen como lengua materna el quechua. La mayor parte de la población se dedica a las labores de minería que es su principal fuente de ingresos económicos, como también otra parte de la población se dedica a la ganadería y agricultura, esta población tiene como creencias que solo el varón debe ingresar a trabajar en mina, por lo que las mujeres se dedican a la labor de pallaqueo.

Los mineros usualmente trabajan entre 8 a 10 horas diarias, su régimen de trabajo es de 14 días trabajados y 7 días de descanso, esta población tiene un lugar en específico llamado llactapa donde ellos acuden para desayuna, almorzar y cenar.

Muestra:

La muestra se determinó mediante la técnica de muestreo probabilístico para ser representativa de la población en la que se realizó el estudio ejecutando los siguientes cálculos (74):

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

Donde:

N: Total de la población

Z=Límite de confianza (1.96)

p q=Campo de variabilidad de aciertos y errores (p:0.5; q:0.5)

d=Nivel de precisión (0.05)

n=Tamaño de muestra

Reemplazando:

$$n = \frac{250 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (250-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 152$$



Entonces la muestra corregida fue de 152 mineros de la comunidad de Untuca mencionado como la implicación de un sentido activo de responsabilidad para el propio bienestar.

Criterios de inclusión:

- Personas mayores de 18 años de edad hasta los 65 años según reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en minería (D.S. N° 024-2016-EM modificado por D.S. N°023-2017-EM).
- Que sean de sexo masculino, que residan permanentemente en la comunidad (por lo menos 1 año).
- Que hayan aceptado y firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Menores de 18 años de edad o mayores de 65 años.
- Que no residan permanentemente en la comunidad.
- Que no hayan aceptado y firmado el consentimiento informado.

3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN:

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems	Valores	Técnica de Instrumento de Recolección de Datos	Escala de medición
Estilos de vida: Son una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"(41)	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> - Comidas al día - Selección de alimentos - Consumo de fibra vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma algún alimento al levantarte por las mañanas. - Selección de comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos. - Come tres comidas al día. - Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes. - Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas). - Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día. 	<p>1 = nunca</p> <p>2 = A veces</p> <p>3 = Frecuentemente</p> <p>4 = Rutinariamente</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos personales Deficientes (Menos de 96 puntos)
	Ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de ejercicios - Tiempo de práctica de ejercicios - Controles vitales en ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces por semana. - Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana. - Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión. - Controlas tu pulso durante el ejercicio físico. - Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo. 		Encuesta	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos personales Suficientes (97 – 144 puntos)
Responsabilidad en salud		<ul style="list-style-type: none"> - Consultas médicas programadas - Identifica su nivel de colesterol - Busca información sobre salud - Control de presión arterial 	<ul style="list-style-type: none"> - Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud. - Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre). - Lee revistas folletos sobre cómo cuidar tu salud - Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para cuidar tu salud. 			<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos personales Saludables (Más de 145 puntos)

		<p>Auto actualización</p>		<p>personas que te importan (familiares, compañeros amigos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te quiere a ti mismo. - Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida - Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas. - Te sientes feliz y contento. - Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales. - Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida. - Mira hacia el futuro. - Eres consciente de lo que te importa en la vida. - Respetas tus propios éxitos. - Ves cada día como interesante y desafiante. - Encuentra agradable y satisfeco el ambiente de tu vida. - Eres realista en las metas que te propones. - Crees que tu vida tiene un propósito. 							<ul style="list-style-type: none"> • Alto (15 a 20 puntos) • Medio (5 a 11 puntos) • Bajo (0 a 10 puntos)
	<p>Se quiere uno mismo y entusiasta y optimista</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenta crecimiento personal 		<p>personas que te importan (familiares, compañeros amigos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te quiere a ti mismo. - Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida - Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas. - Te sientes feliz y contento. - Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales. - Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida. - Mira hacia el futuro. - Eres consciente de lo que te importa en la vida. - Respetas tus propios éxitos. - Ves cada día como interesante y desafiante. - Encuentra agradable y satisfeco el ambiente de tu vida. - Eres realista en las metas que te propones. - Crees que tu vida tiene un propósito. 				<p>1 = Correcto 0 = Incorrecto</p>		<p>Cuestionario</p>		
<p>Conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19: La Prevención se define como las "Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida"</p> <p>Cachuan y Hurtado en el año 2021.</p>	<p>Etiología</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición COVID-19 - Tiempo de exposición al COVID-19 - Medios de contagio, donde sobrevive el virus. - Personas con riesgo de enfermarse - Personas de riesgo 	<p>Medios de transmisión y grupos de riesgo</p>	<p>del COVID-19 de exposición al COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> - La definición del COVID – 19. - La causa de la COVID -19. - El tiempo que transcurre entre la exposición al COVID – 19 y la manifestación de síntomas. - Medio de contagio del virus de la COVID-19. - Los medios que sobrevive el virus de la COVID - 19 - Las personas con riesgo a enfermarse por la COVID -19 son. - El grupo de personas con mayor riesgo de enfermarse por la COVID -19. 		<p>de transmisión, donde sobrevive el virus. Personas con riesgo de enfermarse Personas de riesgo</p>	<p>de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Síntomas de la COVID – 19 son - Síntomas que agravan la enfermedad. - Complicación de la COVID – 19. 					
	<p>Cuadro clínico</p>				<p>Síntomas de COVID-19. Síntomas que agrava el Covid-19.</p>						



3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnica del estudio

La técnica utilizada fue la encuesta, que sirve para recopilar información y opiniones de un grupo específico de personas sobre un tema determinado, se realiza mediante la formulación de una serie de preguntas estructuradas que se presentan a los participantes, quienes proporcionan sus respuestas según su criterio o experiencia personal.

3.5.2. Instrumento del estudio

El instrumento fue el cuestionario sobre estilos de vida y el cuestionario de conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19, en el primero se recoge una percepción y en el segundo que es un conjunto de interrogantes con una serie de alternativas, donde la respuesta correcta es única, permitió medir el nivel de conocimiento de una persona sobre el tema específico a tratarse.

Ambos cuestionarios presentaban validez, tanto sobre conocimiento de medidas preventivas de la COVID - 19 y de estilos de vida, según los autores se realizaron mediante el juicio de expertos, con la finalidad de evaluar la validez del contenido, además de un análisis de la fiabilidad, que se realizaron con una prueba piloto y análisis con el estadístico de Alpha de Cronbach.

Para la variable Estilos de vida

Validez de instrumento

La validación de instrumento de Estilos de vida fue realizada por Nola Pender en el año 1996 realizada a través de la concordancia de los jueces de expertos en el área, concluyendo que la prueba de alfa de Cronbach donde el valor de Alfa de Cronbach cuanto se acerca a 1 y es mayor de 0.5 denota una confiabilidad en la aplicación del

instrumento, donde el resultado es de 0.810 considerando altamente valido. Concluyendo los jurados que el instrumento es “Aplicable”.

Confiabilidad del instrumento

El cuestionario fue tomado sobre estilos de vida (PEPS-I) de Nola Pender, la cual fue utilizada en diversos estudios en países latinoamericanos, la confiabilidad fue evaluada por expertos en el área, quienes ejecutaron una prueba piloto alcanzando un valor alfa de Cronbach ($\alpha=0.810$), resultado superior a 0.5 por lo que se concluye que el instrumento es confiable.

Dimensión	Ítems
- Nutrición	1,5,14,19,26,35
- Ejercicio físico	4,13,22,30,38
- Responsabilidad en salud	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46
- Manejo del estrés	6,11,27,36,40,41,45
- Soporte interpersonal	10,18,24,25,31,39,47
- Autoactualización	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

La valoración de las respuestas se realizó siguiendo la puntuación vigesimal, la escala para la calificación fue la siguiente:

Nominal	Numérica
- Hábitos personales deficientes	Menos de 96 puntos
- Hábitos personales suficientes	97 a 144 puntos
- Hábitos personales saludables	Más de 145 puntos

- **Hábitos personales deficientes:** Que tiene algún defecto o que no alcanza al nivel considerado normal.
- **Hábitos personales suficientes:** Que se encuentra apto o idóneo.
- **Hábitos personales saludables:** Que son de buena salud, de aspecto sano.

Para la variable medidas preventivas ante la COVID-19

Validez del instrumento

La validación de instrumento de medidas preventivas ante la COVID-19 fue realizada por Castañeda en el año 2020 realizada a través de la concordancia de los jueces de expertos en el área, el promedio del coeficiente de validación obtenido por los jueces expertos es de 100%, por lo tanto, la validez del instrumento es Excelente

Confiabilidad del Instrumento

La guía observación titulada “Medidas de prevención ante la COVID-19” la confiabilidad fue evaluada por Sherin Araujo, María Cardenas, Elizabeth Alvarado, Werther Fernández y Paola Cabrera con 0.839 resultado mayor al 0.7 por lo que se concluye fiabilidad fuerte.

El instrumento consta de las siguientes dimensiones e indicadores:

Dimensión	Ítems
- Etiología	1,2 y 3
- Medios de transmisión y grupos de riesgo	4,5,6 y 7
- Cuadro clínico	8,9 y 10
- Medidas de Prevención y Protección	11,12,13,14,15,16,17,18,19 y 20

La valoración de las respuestas se realizó siguiendo la puntuación vigesimal, la escala para la calificación fue la siguiente:

Nominal	Numérica
- Alto	15 a 20 puntos
- Medio	11 a 5 puntos
- Bajo	0 a 10 puntos

- **Alto:** Son resultados ideales
- **Medio:** Son resultados aceptables



- **Bajo:** Son resultados deficientes

b. Procedimiento de recolección de datos

Coordinación

- Una vez obtenida el acta de aprobación del proyecto de tesis, se solicitó a la decana de la Facultad de Enfermería la carta de presentación para desarrollo de la investigación “Estilos de vida saludable y su relación con medidas preventivas de la COVID-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022”.
- Se coordinó con encargados de la Concesión Minera de Untuca, para acceder a información de los códigos de carnet y datos personales del personal que labora en dicha Concesión Minera.
- Se me brindo todas las facilidades por ser un personal que laboraba como persona de salud en dicha Concesión
- Se coordinó con el presidente de mina, la fecha y hora para la aplicación del Instrumento al personal que participó en el presente proyecto de Investigación.
- Seguidamente se le comunicó al presidente de mina vía telefónica la fecha y hora para la aplicación del instrumento.

Ejecución:

- De acuerdo a la coordinación con el presidente de mina, se asistió la fecha y hora programada, cumpliendo con todo el protocolo de bioseguridad para prevenir el contagio de la COVID-19.
- Se coordinó con los encargados del área de SSOMA (Seguridad y Salud Ocupacional y Medio Ambiente), para poder dar inicio, seguidamente se les entregó un breve resumen de cómo se debe llenar correctamente cada



instrumento y ellos puedan verificar a los participantes del presente proyecto de investigación.

- Se inició con una presentación, seguidamente se les pasó a entregar el formato de consentimiento informado indicando que dicha hoja es anónimo y confidencial.
- Luego se procedió a la entrega los instrumentos del presente proyecto de investigación.
- Después de culminar con la resolución de los instrumentos se procedió al recojo de cada instrumento, y se procedió con la verificación de todas respuestas y que estas estén completas.
- Para finalizar se dieron palabras de agradecimiento a los participantes y encargados de la Concesión minera de Untuca.
- Seguidamente se coordinó una nueva fecha para poder terminar la aplicación de instrumento.
- Llegado el día se pasó a oficinas de los encargados para que me puedan brindar algunos implementos de seguridad.
- Seguido a ello se pasó a dos zonas de trabajo que quedaron pendientes en la primera fecha, con ayuda de los ingenieros se logró reunir a los mineros.
- Se paso a explicar el motivo de la visita, como también el llenado de los instrumentos respectivos.
- Durante el llenado de instrumento se pasó a explicar con suma paciencia a los mineros que no lo lograron entender a la perfección el llenado del instrumento.
- Finalmente se agradeció a cada uno de ellos por su participación, colaboración y disposición en el recojo de información, seguidamente



llegando a oficina, se dio el agradecimiento a todo el personal profesional por su apoyo y participación en la recolección de información.

3.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

Los datos obtenidos fueron inicialmente tabulados en una hoja electrónica (Excel), posteriormente la información fue exportada hacia el software estadístico SPSS Ver. 25, en donde se analizaron y construyeron las tablas de resultados y figuras. Finalmente se realizó la interpretación, análisis y discusión de los resultados, de acuerdo a los resultados se formularon las conclusiones y recomendaciones (76)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. RESULTADOS.

Tabla 1. Relación de los estilos de vida con conocimiento de medidas preventivas ante la COVID-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.

Medidas preventivas COVID-									
19	Bajo		Medio		Alto		Total		
Estilos de vida	N	%	N	%	N	%	N	%	Rho=0.27
									7
		0.0							
Deficientes	0	0	9	5.92	0	0.00	9	5.92	p=0.001
		3.9	7	50.0	3	23.6	11		
Suficientes	6	5	6	0	6	8	8	77.63	
		0.0			1	11.1			
Saludables	0	0	8	5.26	7	8	25	16.45	
		3.9	9	61.1	5	34.8	15	100.0	
Total	6	5	3	8	3	7	2	0	

Fuente: Cuestionario de estilos de vida y medidas preventivas de la COVID-19 aplicado a mineros de la comunidad de Untuca.

En la tabla se observa que las mayores frecuencias se encuentran para el estilo de vida suficiente y medidas preventivas de la COVID-19 medio con 50% y para estilo de vida suficiente y medidas preventivas de la COVID-19 en nivel alto con 23.68%. Respecto al análisis de correlación se obtuvo que la misma es significativa ($p=0.001$), el sentido de la relación es positivo, es decir cuando el nivel de estilo de vida es mayor se espera que las medidas preventivas de la COVID-19 mejoren. Con los resultados del análisis estadístico se aprueba la hipótesis planteada en la investigación.

Tabla 2. Estilos de vida según dimensiones en los mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.

Estilos de vida	Deficientes		Suficientes		Saludables		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Nutrición	24	15.79	110	72.37	18	11.84	152	100.00
Ejercicio físico	21	13.82	86	56.58	45	29.61	152	100.00
Responsabilidad en salud	19	12.50	111	73.03	22	14.47	152	100.00
Manejo del estrés	27	17.76	107	70.39	18	11.84	152	100.00
Soporte interpersonal	27	17.76	98	64.47	27	17.76	152	100.00
Auto actualización	16	10.53	103	67.76	33	21.71	152	100.00
Total	9	5.92	118	77.63	25	16.45	152	100.00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida aplicado a mineros de la comunidad de Untuca.

En la tabla se muestra que el estilo de vida de los mineros de Untuca fue ubicado mayormente en nivel suficiente (se encuentra apto o idóneo) con 77.63%, seguido nivel saludable (buena salud) con 16.45% y el nivel no deficiente (no alcanza el nivel considerado normal) solo un 5.92%. Asimismo el 72.37% de mineros presentan un nivel suficiente en conocimientos sobre nutrición, en ejercicio físico también presentan un nivel suficiente con un 56.58%, en responsabilidad en salud tienen un nivel suficiente con un 73.03%, los mineros también demostraron tener un nivel suficiente con el manejo del estrés con un 70.39%, para soporte interpersonal el 64.47% mantiene un nivel suficiente, por otro lado demostraron tener un nivel suficiente de autoactualización con un 67.63%.

Tabla 3. Conocimiento de medidas preventivas de la COVID-19 según dimensiones en los mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022.

Medidas de prevención y protección	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Etiología	9	5.92	34	22.37	109	71.71	152	100.00
Medios de transmisión y grupos de riesgo	14	9.21	121	79.61	17	11.18	152	100.00
Cuadro clínico	11	7.24	44	28.95	97	63.82	152	100.00
Medidas de prevención y protección	81	53.29	27	17.76	44	28.95	152	100.00
Total	6	3.95	93	61.18	53	34.87	152	100.00

Fuente: Cuestionario de medidas preventivas de la COVID-19 aplicado a mineros de la comunidad de Untuca.

En la tabla, se muestra que el conocimiento de medidas preventivas de la COVID-19 de los mineros de Untuca fue ubicado mayormente en un nivel medio (aceptable) con 61.18%, seguido del nivel alto con 34.87% y en el nivel bajo solo un 3.95%. Asimismo, un 71.71%, se observa que tienen un conocimiento medio sobre medios de transmisión y grupos de riesgo con un 79.61%, por otro lado, los mineros demostraron tener un nivel alto de conocimiento sobre cuadro clínico con un 63.82%, mientras que en la dimensión de medidas de prevención y protección demostraron tener un bajo conocimiento con un 53.29%.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados estadísticos demostraron que: Existe relación entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca-2022 con un 50%, con la correlación de Spearman arrojando un valor de 0.277, lo que significa que existe una relación entre las variables estudiadas.

Además, sobre las variable estilos de vida y medidas de prevención ante la COVID-19, observamos que en el presente estudio predomina un estilo de vida suficiente (apto) con un 77.63%, seguido de un 16.45% con un nivel saludable (buena salud) y un 5.92% con un nivel deficiente (no alcanza el nivel considerado normal); estos resultados se asemejan a los de Junchaya en el año 2020 en su investigación titulada “Estilos de vida en tiempos de pandemia”, cuyo objetivo fue analizar los estilos de vida en condiciones de pandemia en trabajadores de Municipio de Lima, cuyo resultados fueron que el 65.46%, tiene un estilo de vida regular, seguido de mala con 38.46% y por último, buena con 3.08%; los datos que presenta Cachuan & Hurtado en el año 2018 en su investigación titulada “conocimiento y medidas preventivas sobre la COVID-19 adoptadas por comerciantes del mercado Señor de los Milagros – el Tambo 2020”, los resultados fueron que el 43.6% presento nivel de conocimiento bajo, el 41.0% un nivel medio y el 15.4% un nivel alto. Se identifico que el 51.3% adopta medidas preventivas parcialmente adecuadas, mientras que el 38.5% inadecuadas y el 10.3% adecuadas. A partir de los hallazgos se encontró y se aceptó que existe relación entre estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 en lo mineros de la comunidad de Untuca, como también se observó en la investigación que los mineros de la comunidad de Untuca no practicaban buenos estilos de vida y tenían inadecuadas practicas sobre las medidas de prevención ante la COVID-19.

Según los estilos de vida en los mineros de la comunidad de Untuca, se muestran



que el estilo de vida de los mineros mayormente es de nivel suficiente (apto o idóneo), con un 77.63%, seguido del nivel saludable (buena salud) con un 16.45%, y en nivel deficiente (no alcanza el nivel considerado normal) con un 5.92%, estos resultados se asemejan a castillo en el año 2021 en su estudio titulado “Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021”, los resultados fueron que el 58.46% tienen un estilo de vida regular, seguido de mala con 38.46% y por último, buena con un 3.08%. Asimismo, en términos parciales se relaciona con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud respecto a los estilos de vida, que implica llevar una forma de vida compartida con patrones de conducta correctas.

Los estilos de vida según dimensiones en los mineros de la comunidad de Untuca, el 72.37% de los mineros tienen una nutrición suficiente (se encuentra apto o idóneo), este resultado son concordantes con Espinoza en el año 2016, donde sus resultados se observó que el 60.8% de trabajadores presentan un nivel de nutrición media, en ejercicio físico en el presente estudio se observó un nivel suficiente (se encuentra apto o idóneos) con el 56.58%, mientras que en el estudio de Espinoza en el año 2016, los resultados fueron que el 51.2% de trabajadores tienen un nivel medio, por otra parte el presente estudio en responsabilidad en salud el 73.03% tiene un nivel suficiente (se encuentran aptos o idóneos), estos resultados difieren a la investigación de Espinoza, ya que muestran que el 16.5% no tienen una buena responsabilidad con su salud por lo que califican en un nivel bajo, los mineros también demostraron tener un nivel suficientes (se encuentra aptos o idóneos) en manejo del estrés con un 70.39%, estos resultados son diferentes con los de Espinoza ya que sus resultados fueron donde los trabajadores presentan un nivel bajo en manejo de estrés con el 20.3%, para el soporte interpersonal el 64.47% mantiene un nivel suficiente (se encuentran aptos o idóneos), estos resultados discrepan con la investigación



de Chipana en el año 2021, donde tuvo como resultado que el 56% de trabajadores de la Municipalidad de los Olivos de Lima tuvieron un soporte interpersonal no saludable, por último los mineros demostraron tener un nivel suficiente (se encuentran apto o idóneos) en autoactualización con un 67.63%, por lo que diferencia con la investigación de Chipana en el año 2021, donde indica que encontró que la autoactualización fue no saludable con un 52%. Asimismo se observó que los mineros de la comunidad de Untuca respecto a los estilos de según sus dimensiones: la nutrición de los mineros se basa a tres comidas al día, por lo que se observó el consumo excesivo de carbohidrato y grasas saturadas, también se logró observar que los mineros no realizan ejercicio físico durante la semana, en la dimensión de responsabilidad de salud, se observó que los mineros no cuentan con exámenes Médicos Ocupacionales, como también no realizan un buen manejo del estrés, esto es debido a que no realizan actividades recreativas durante el día, para la dimensión soporte interpersonal se observó que los mineros trabajan en un régimen de 20x10, lo que quiere decir que trabajan 20 días y descansan 10 días, esto permitió de que no tengan un buen soporte interpersonal, frente a la autoactualización se observó la falta de capacitación continua.

Seguidamente las medidas preventivas de la COVID-19 en los mineros de la comunidad de Untuca,, muestran un nivel medio (resultados aceptables) con un 61.18%, seguido del nivel alto (resultados ideales) con 34.87% y un nivel bajo de 3.95%, estos resultados concuerdan con la investigación de Hurtado en el año 2020 evidencian que las comerciantes del Mercado Señor de los Milagros – el Tambo, el 63.6% de las comerciantes tienen un nivel medio de conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19. Asimismo, Castañeda en el año 2020 discrepa con su investigación porque indican que las comerciantes del mercado Villa María del Perpetuo Socorro, tienen un nivel bajo de conocimiento acerca de las medidas preventivas ante la COVID-19 con un



32.9%.

Por consiguiente las medidas preventivas ante la COVID-19 según dimensiones se observa que un 71.71% de los mineros tienen conocimiento alto (resultados ideales), lo cual concuerda con los resultados de la investigación de Ríos en el año 2020, en el que el 69.5% de madres del comedor Tinaji demostraron tener un nivel de conocimiento alto sobre etiología de la enfermedad, con respecto a la dimensión de medios de transmisión y grupos de riesgo, en el presente estudio se observó que 79.61% de los mineros demostraron tener un nivel medio (aceptable) de conocimiento sobre medios de transmisión y grupos de riesgo, nuestros resultados son diferentes con los estudios reportados por Tichuanca en el año 2020, en su investigación realizada en adultos de 30 a 50 años de edad, demostró que el 76.5% no tiene conocimientos sobre los medios de transmisión y grupos de riesgo ante la COVID-19, por otro lado los mineros demostraron tener un nivel alto (ideal) sobre cuadro clínico con un 63.82%, estos resultados coinciden con lo de Paredes en el año 2020, evidencian que los estudiantes de ciencias clínicas obtuvieron 96.1% tienen un conocimiento alto en cuadro clínico de la enfermedad de la COVID-19. Por último, la dimensión medidas de prevención y protección en los mineros tienen un nivel bajo (deficiente), estos resultados coinciden con los de Paucar en el año 2021, en la investigación muestra que los trabajadores del área de limpieza del Hospital Regional de Piura, la mayoría no tienen un buen conocimiento sobre las medidas de prevención y protección ante la COVID-19 con un 64.5%. Entidades como la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud y otras organizaciones de salud, se han encargado de promocionar más información sobre las medidas de prevención ante la COVID-19, como acción fundamental y de mayor eficacia para prevenir el contagio del nuevo coronavirus,

En relación con las medidas preventivas, según Cachuan en el año 2020,



demuestra que el 46.1% de los participantes de su estudio padecen de un nivel bajo de conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19, estos resultados son diferentes con los resultados de la presente investigación, ya que se demostró que un 71.71% de mineros tiene conocimiento medio sobre la etiología de la COVID-19, un 79.61% de mineros tienen conocimiento sobre medios de transmisión y grupos de riesgo, mientras que el 63.82% de mineros tienen conocimiento sobre el cuadro clínico de dicha enfermedad, en cuestiones de medidas de prevención y protección un 53.29% tiene un nivel bajo de conocimiento. Asimismo, según la Organización Mundial de la Salud en el año 2020, refiere que es fundamental tener conocimiento acerca de la COVID-19 para prevenir su contagio. Esto implica conocer la etiología, cuadro clínico, grupo de riesgo y otras medidas de protección, contar con un adecuado conocimiento de esta enfermedad permitiendo a las personas enfrentarla de manera más efectiva, por tanto, en la prevención como en la adopción de otras medidas necesarias. Por otro lado, Gómez en el año 2021, refiere que las medidas de prevención no fueron implementadas en su totalidad, atribuible a los deficientes medios disponibles, esta situación también fue observada en el presente estudio, en el que evidencian debilidades en la implementación de las medidas de prevención frente a la COVID-19, por falta de materiales y equipos de bioseguridad. Por otro lado, en el estudio de Avalos en el año 2020, señala que las medidas de prevención se hallan en nivel regular o medio, enfatizando en la necesidad de mejorar esta situación para enfrentar de mejor manera esta pandemia.

Continuando estos estudios demuestra resultados divergentes en cuanto a la relación de estilos de vida y medidas preventivas ante la COVID-19. se halló que los mineros de 31 a 41 años de edad demostraron tener un estilo de vida suficiente con un 40.79%, mientras que los de 42 a 52 años de edad demostraron tener un nivel suficiente de estilos de vida en un 15.79%, como también el 26.96% resaltaron en tener un nivel



medio de conocimiento sobre medidas preventivas ante la COVID-19, los de 42 a 52 años de edad en un 13.16% demostraron tener un nivel medio de conocimiento de medidas preventivas ante la COVID-19. En el estudio de Vásquez en el año 2021, manifiesta que un 87.5% presentaban un elevado nivel de conocimiento sobre estilos de vida y además contaba con buenas medidas preventivas frente a esta enfermedad, llegando a una concordancia con el presente estudio de que los estilos de vida y las medidas preventivas guardan una relación. En este mismo sentido, los estilos de vida presentan un importante rol porque presentarán presentaran un mejor comportamiento y responsabilidad sobre su salud, buscaran información y ejercerán las medidas preventivas ante el contagio de enfermedades entre ellas la COVID-19.

Finalmente, es fundamental continuar educando a la población de estudio sobre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19, con el fin de salvaguardar la salud de las personas y mitigar la propagación de enfermedades contagiosas, los resultados de la presente investigación estudio aun muestran deficiencia en ciertos aspectos de cada variable.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación significativa entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 ($Rho=0.277$) en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca-2022. Esto significa que los mineros desarrollan un buen estilo de vida presentan un mejor comportamiento y responsabilidad sobre su salud, por tanto, aumentara sus conocimientos sobre las medidas preventivas contra la COVID-19.

SEGUNDA: Los estilos de vida y sus dimensiones: Nutrición, ejercicio físico, responsabilidad sobre su salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización, tienen un nivel suficiente (apto o idóneo). Esto significa que los mineros de la comunidad de Untuca tienen un estilo de vida suficiente.

TERCERA: Las medidas preventivas según dimensiones: etiología y cuadro clínico tienen un nivel alto, los medios de transmisión y grupos de riesgo tienen un nivel medio; las medidas de prevención y protección tienen un nivel bajo. Esto significa que los mineros de la comunidad de Untuca tienen un conocimiento medio sobre las medidas preventivas ante la COVID-19.



VI. RECOMENDACIONES

1. Continuar aplicando el Plan COVID-19, diseñado por el personal de salud para fortalecer buena práctica de prevención ante cualquier enfermedad infecciosa.
2. En la concesión minera Untuca se debe fortalecer el manejo del estrés a partir de la incentivación de pausas activas ante situaciones de estrés con talleres de resiliencia
3. La capacitación para el personal de cocina de la concesión minera Untuca debe ser actualizada y permanente.
4. Empoderar en la población minera de Untuca incluida su familia la importancia de buenas prácticas de actividad física.
5. Fortalecer la investigación en los bachilleres de la Facultad de Enfermería de Universidad Nacional del Altiplano Puno, por tanto se recomienda que se debe formar semilleros desde los primeros semestres académicos.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarado I, Bandera J, Carreto L. Etiología y fisiopatología del SARS-CoV-2. Rev Latinoam Infectología Pediátrica. 2020;33(s1):5–9.
2. Lancet. COVID-19: protecting health-care workers. Lancet [Internet]. 2020;395(10228):922. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30644-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30644-9)
3. Molinelli F. Estilos de vida en personal de salud en el marco de la pandemia por COVID-19. Lima; 2020. (Salud e Investigación). Report No.: 1.
4. Capcha K. Condiciones de trabajo, salud y estilo de vida en los trabajadores que laboran en tres empresas de transportes, Ñaña, Lurigancho-Chosica, 2018 [Internet]. UPeU. Universidad Peruana Unión; 2019. Available from: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2671>
5. Flores S, Castañeda E. Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede Central de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa, 2018 [Internet]. Repositorio UNSA. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8134/CHSflmasg2.pdf?sequence=3&isAllowed=y%0Ahttp://bibliotecas.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8134/CHSflmasg2.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
6. Gómez J, Diéguez R, Pérez M, Tamayo O, Iparraguirre A. Evaluación del nivel de conocimiento sobre COVID-19 durante la pesquisa en la población de un consultorio. Ciencias Médicas. 2020;59(277):1–7.
7. Rivera P, Rubiano H, Quintero J, Hoyos P, Herrera C, Rivera S, et al. Conocimiento preventivo y su práctica entre la población de Colombia hacia la enfermedad por Coronavirus (COVID-19): una perspectiva de género. Rev



- Colomb Cienc Quím Farm [Internet]. 2020;49(3):776–89. Available from: www.farmacia.unal.edu.co/ArticuloDeInvestigacionClinica/http://dx.doi.org/10.15446/rcciquifa.v49n3.91344
8. Sanz M, Rodriguez P. Conocimiento y percepción de las medidas adoptadas frente a la covid-19 por los profesionales de atención primaria al inicio de la pandemia. Med Gen y Fam [Internet]. 2020;9(3):121–5. Available from: www.mgyf.org
 9. Carranco S, Flores R, Barrera J. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019. Recimundo [Internet]. 2020;4(1(Esp)):344–59. Available from: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816/1324%0Ahttps://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816>
 10. Gonzáles J. Estilos de vida saludables en trabajadores areneros del sector Propicia #1 Esmeraldas 2016. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2017.
 11. Avalos J, Huaman L. Prevención del COVID-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio prado – AAHH Fundo Amarillo, Chíncha, 2020. Universidad Autónoma de Ica; 2020.
 12. Cachuan G, Hurtado S. Conocimientos y medidas preventivas sobre COVID-19 adoptadas por comerciantes del Mercado Señor de los Milagros – El Tambo 2020. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021.
 13. Castañeda S. Conocimiento sobre medidas preventivas frente al COVID-19 en comerciantes del mercado de Villa Maria del Perpetuo Socorro. Lima-2020 [Internet]. Universidad Norbert Wiener; 2020. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3831/T061_47252042_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 14. Paredes M. Nivel de conocimientos sobre SARS COV-2 en estudiantes de



- medicina humana de la Universidad Privada Antenor Orrego 2020 [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2020. Available from: https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf<https://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide>
15. Paucar F, Rodriguez E, Montalvo S, Tapahuasco A. Factors associated with the level of knowledge of COVID-19 preventive measures in pregnant and puerpal women in two peruvian communities. *Rev la Fac Med Humana*. 2021;21(1):136–43.
 16. Vásquez G. Nivel de conocimiento y práctica de medidas preventivas ante COVID-19 del personal de obra de saneamiento en La Encañada - Cajamarca [Internet]. Universidad César Vallejo; 2021. Available from: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/SilvaAcosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y><https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>
 17. Junchaya V. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios en Cienc y Technol*. 2021;1(1):44–65.
 18. Monrroy C, Salcedo A. Estilos de vida Según Nola Pender y su relacionado al estado nutricional de los trabajadores del mercado asociación Virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho - Chosica en el año 2018. Universidad Norbert Wiener; 2019.
 19. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas;



2017. Available from:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
20. Mamani L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en trabajadores de la municipalidad provincial de El Collao - Ilave, 2016. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
21. Council P. Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas del covid-19 informantes clave en 10 municipios con población indígena de Guatemala. Population Council. 2020. p. 19.
22. Casas J, Antón J, Millán J, Lumbreras C, Ramos J. Características clínicas de los pacientes hospitalizados con COVID-19 en España: resultados del Registro SEMI-COVID-19. *Rev Clin Esp.* 2020;220(8):480–94.
23. Secretaria de Salud. Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (enfermedad por SARS- CoV-2), contactos y personal de la salud. Vol. 19. México, D.F.; 2020. p. 1–29.
24. Guzmán O, Lucchesi E, Trelles M, Pinedo R, Camere M, Daly A, et al. Características clínicas y epidemiológicas de 25 casos de COVID-19 atendidos en la Clínica Delgado de Lima. *Rev Soc Peru Med Interna [Internet].* 2020;33(1):15–24. Available from: <https://doi.org/10.36393/spmi.v33i1.506>
25. Llaro M, Gamarra B, Campos K. Características clínico-epidemiológicas y análisis de sobrevida en fallecidos por COVID-19 atendidos en establecimientos de la Red Sabogal-Callao 2020. *Horiz Med.* 2020;20(2):8.
26. OIT. El COVID-19 y el mundo del trabajo : Repercusiones y respuestas. Nueva York: Organización Internacional del Trabajo; 2020. p. 1–18.
27. Ramírez Ortiz J, Castro Quintero D, Lerma Córdoba C, Yela Ceballos F, Escobar



- Córdoba F. Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Rev Scielo Prepr.* 2020;1(1):21.
28. Uriarte Y, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener. Universidad Norbert Wiener; 2018. Available from: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO - URIARTE - VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO_URIARTE - VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Pineda S, Ramos V, Cadavid D. Calidad de vida en pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva. *Univ y Salud.* 2016;1(1):482–93.
30. Poma M. Factores de actividad física y nivel socioeconómico que influye en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la Institución Educativa N° 42238 Enrique Pallardelle de la ciudad de Tacna - 2015. Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
31. Carbajal R, Nery M. Salud mental y calidad de vida en el trabajo del personal de la central de esterilización del Hospital “Julio César Demarini Caro”, Chanchamayo 2017. 2018.
32. Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. 2018. (Unidad de Salud Mental). Report No.: 1.
33. Ministerio de Salud. Modulo de atención y salud mental [Internet]. Primera. MINSa, editor. Vol. 1, Atención Integral En Salud Mental. Lima; 2005. 23 p. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/391413/Módulo_de_atención_integral_en_salud_mental_dirigido_a_trabajadores_de_primer_nivel_de_atención._Módulo_6__la_depresión20191017-26355-1qox3lw.pdf
34. Montero G. Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la



- Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle [Internet].
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle La Cantuta; 2010.
Available from: [http://www.une.edu.pe/investigacion/PCF PEDAG Y CULT FISC 2010/PCF-2010-062-MONTERO GRANTHON GLORIA.pdf](http://www.une.edu.pe/investigacion/PCF_PEDAG_Y_CULT_FISC_2010/PCF-2010-062-MONTERO_GRANTHON_GLORIA.pdf)
35. Rivera M, Martínez L, Obregón N. Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos . El papel de la migración familiar y los recursos individuales , familiares y sociales. *Salud Ment.* 2013;36(2):115–22.
 36. Avendaño K. Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol [Internet]. Universidad Rafael Landívar. Universidad Rafael Landívar; 2016. Available from: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
 37. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica México.* 2020;41(4S1):127.
 38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Quinta. MCGRAW-HILL, editor. Mexico; 2010. 656 p.
 39. Perez C. Técnicas de muestreo estadístico. 1st ed. EDITORIAL GG, editor. Mexico; 2009. 530 p.
 40. Alvarez R. Estadística aplicada a las ciencias de la salud. Santos D Do, editor. España; 2007. 997 p.
 41. Organización Mundial de la Salud. Promocion de las alud en situaciones de epidemias. 2018. (Unidad de Salud Publica). Report No.: 1.
 42. Beltran M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre covid-19 en argentina estudio transversal. *Medicina buenos aires.* 2020;; p. 12.
 43. Nieto S. Nivel de conocimiento del covid-19 en comerciantes de un mercado de la



región Junín periodo 2021. 2021..



ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES			
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES
<p>PROBLEMA GENERAL Existe relación entre los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022.</p> <p>PROBLEMA ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo serán los estilos de vida en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca 2022. • Cuáles serán las medidas preventivas ante el Covid-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022. 	<p>OBJETIVO GENERAL Relacionar los estilos de vida y las medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los estilos de vida en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca - 2022. • Identificar las medidas preventivas del COVID -19, en los mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022. 	<p>HIPÓTESIS GENERAL Los estilos de vida están relacionados con las medidas preventivas ante la COVID-19 en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca – 2022.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estilos de vida en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca se halla en nivel de hábitos suficientes (medio). • Las medidas preventivas ante la COVID-19, en mineros de la comunidad de Untuca, Quiaca, se halla en nivel regular. 	<p>VARIABLES Variable Independiente: Estilos de Vida</p>
			<p>DIMENSION Nutrición Ejercicio físico Responsabilidad en salud Manejo del estrés Soporte interpersonal Auto actualización Etiología Medios de transmisión y grupos de riesgo Cuadro Clínico Medidas de prevención y protección.</p>
			<p>METODO Diseño metodológico: Diseño correlacional, puesto que busca relacionar dos variables de estudio. Prueba estadística: Prueba de Chi cuadrado de asociación. Población: La población es de 250 pobladores de Untuca. Muestra: El tamaño de muestra será de 152 pobladores, mediante muestreo probabilístico. Técnica e instrumento de recolección de datos: La técnica de la encuesta y el instrumento el cuestionario.</p>

FUENTE: Elaboración propia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO FACULTAD DE ENFERMERIA



CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del presente cuestionario y encierre con un círculo o marque con una cruz (x), la respuesta que considere correcta, solicito que responda con veracidad, agradeciendo de antemano su colaboración.

DATOS GENERALES:

Nº de participante: _____ Edad: ____ Sexo: _____

Grado de instrucción _____

Tiempo que trabaja en la minería _____

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4



26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creas que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO FACULTAD DE ENFERMERIA



CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE LA COVID-19

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del presente cuestionario y encierre con un círculo o marque con una cruz (x) la respuesta que considere correcta, solicito que responda con veracidad, agradeciendo de antemano su colaboración.

DATOS GENERALES:

N° de participante: _____ Edad: ____ Sexo: _____

Grado de instrucción _____

Tiempo que trabaja en la minería _____

CONOCIMIENTOS SOBRE LA ETIOLOGÍA DE LA (COVID-19)

1. La definición de la COVID-19 es:

- a).- El nombre de una enfermedad infecciosa emergente contagiosa.
- b).- El nombre de un virus que causa diversas enfermedades.
- c).- El nombre que se le da a una revisión médica.
- d).- El nombre de un virus que ocasiona abundante sangrado, falla orgánica y hasta la muerte.

2. ¿La COVID-19 es causada por?

- a).- Hongos
- b).- Virus
- c).- Bacteria
- d).-Parásitos

3. ¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición a la COVID-19 y la manifestación de síntomas?

- a).- 24 y 72 horas.
- b).- 1 y 14 días.
- c).- Entre 30 y 45 días
- d).-todas las anteriores

CONOCIMIENTOS SOBRE LOS MEDIOS DE TRANSMISIÓN Y GRUPO DE RIESGO ANTE LA (COVID-19)

4. El virus de la COVID-19, se contagia por medio de:

- a).-Contacto con las heces, sangre, orina, saliva, leche materna.
- b).- Por las gotas de saliva de la persona enferma que tose, estornuda o habla.
- c).- Por contacto de animales como gatos y perros.
- d).- Por la mordedura o picadura de animales o insectos.

5. ¿En qué medios sobrevive el virus de la COVID-19?

- a).-Superficies de: Plástico, acero inoxidable, cobre, cartón y bolsas.
- b).- Heces de humanos y roedores infectados.
- c).- Aguas turbias, ríos, barro, recipiente de agua almacenada.
- d).-En heridas infectadas y sangre.

6. ¿Las personas con riesgo de enfermarse por la COVID-19 son?

- a).- Personas que acuden a lugares con mucha de gente.
- b).- Personas que no cumplan con el uso mascarilla, distanciamiento social.
- c).- Personas que no realizan el lavado de mano mínimo 20 segundos.



d).- Todas las anteriores

7. ¿Cuál es el grupo de personas con mayor riesgo de enfermarse por la COVID-19?

- a).- Los niños que se encuentran en casa.
- b).- Personas que no viajan.
- c).- Mayores de 60 años, con enfermedades crónicas y embarazadas.
- d).- Todas de las anteriores.

CONOCIMIENTO SOBRE CUADRO CLÍNICO DE LA (COVID-19)

8. Algunos síntomas de la COVID-19 son:

- a).- Picazón, congestión nasal, estornudo, malestar.
- b).- Fiebre, tos seca, dificultad para respirar.
- c).- Fiebre, tos, dolor muscular, dolor de garganta.
- d).- Dolor de cabeza, tos, malestar y náuseas.

9. ¿Cuáles son los síntomas que nos avisan que la enfermedad se agrava?

- a).- Fiebre, cansancio, mareos, pérdida del sentido gusto o del olfato.
- b).- Falta de aire o dificultad respiratoria.
- c).- Escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza.
- d).- Dolor de garganta, fatiga, vómitos diarrea, sangrado por la nariz.

10. ¿Qué órgano es el más afectado en una complicación de la COVID-19?

- a).- Estómago.
- b).- Pulmones.
- c).- Páncreas.
- d).- Hígado

CONOCIMIENTO SOBRE MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN ANTE EL COVID-19.

11. ¿Qué se puede hacer para prevenir el contagio de la COVID-19?

- a).- Abrigarse y bañarse todos los días.
- b).- Lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento social.
- c).- Beber infusiones calientes a cada momento y lavado de manos.
- d).- Consumir frutas y verduras todos los días antes del almuerzo.

12. ¿Cuál de estas acciones es recomendada para prevenir el coronavirus?

- a).- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia durante un minuto.
- b).- Usar gel antibacterial cada vez que pueda.
- c).- Tomar té caliente con limón todas las mañanas.
- d).- Usar tapabocas en la calle y en la casa.

13. ¿Qué medidas de higiene respiratoria debe realizar para evitar la propagación del virus de la COVID-19?

- a).- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo.
- b).- Al toser o estornudar cubrirse con las manos para evitar el contagio.
- c).- Al toser y estornudar cubrirse con un pañuelo y luego botarlo al suelo.
- d).- Al toser y estornudar, cubrirse con las manos y luego aplicarse alcohol gel.

14. ¿Qué debo realizar para evitar el contagio de la COVID-19?

- a).- Limpiarme los ojos, la nariz y la boca mientras camino por las calles.
- b).- Evitar tocarme los ojos, la nariz, y la boca con las manos.
- c).- Secarme el sudor de la mascarilla mientras este en la calle.
- d).- Tener siempre un pañuelo para secarme la cara mientras transpiro.

15. ¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagio de la COVID-19?

- a).- Debo de usar guantes y mascarilla para saludar a otra persona.
- b).- Debo evitar el contacto físico y el distanciamiento de 1 metro al saludar.
- c).- Debo de lavarme primero las manos y luego lo saludo con la mano.
- d).- Todas las anteriores.

16. Se considera un caso sospechoso de la COVID-19 cuando la persona:

- a).- Tiene una enfermedad respiratoria aguda o grave.
- b).- En los 14 días antes de los síntomas estuvo en un país con alta presencia de coronavirus.
- c).- Estuvo en contacto con un caso de la COVID-19 confirmado o probable.
- d).- Todas las anteriores.



- 17. ¿Con qué producto debo realizar el lavado de manos para evitar el virus de la COVID-19?**
- a).- Agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.
 - b).- Vinagre con agua y desinfectante a base de alcohol.
 - c).- Hipoclorito de sodio y legía.
 - d).-Detergentes líquidos o de polvo.
- 18. ¿Qué dedo de realizar si sospecho que tengo la enfermedad de la COVID-19?**
- a).- Usar tapabocas si me siento mal.
 - b).- Lavarse las manos con agua y jabón durante un minuto.
 - c).-Atender las medidas de cuarentena.
 - d).-Todas las anteriores.
- 19. ¿Cuál de los siguientes medicamentos ayudan a prevenir el coronavirus o disminuir su efecto?**
- a).- Antibióticos.
 - b).- Vacunas antigripales.
 - C.-Soluciones de agua oxigenada con sol.
 - d).-Ninguno, no hay medicamentos para COVID-19.
- 20. ¿Qué debe de hacer para evitar contagiar a los demás si tuviera el COVID-19?**
- a).- Aislamiento social, uso de mascarilla simple, descanso y tratamiento médico.
 - b).-Tomar antibióticos porque eso evitará contagiar a los demás.
 - c).-Acudir al hospital rápidamente y tomar antibióticos.
 - d).-Realizar mis actividades con normalidad porque no tengo síntomas

Anexo C. Figuras

Figura 1. Relación entre estilos de vida y medidas preventivas de la COVID-19

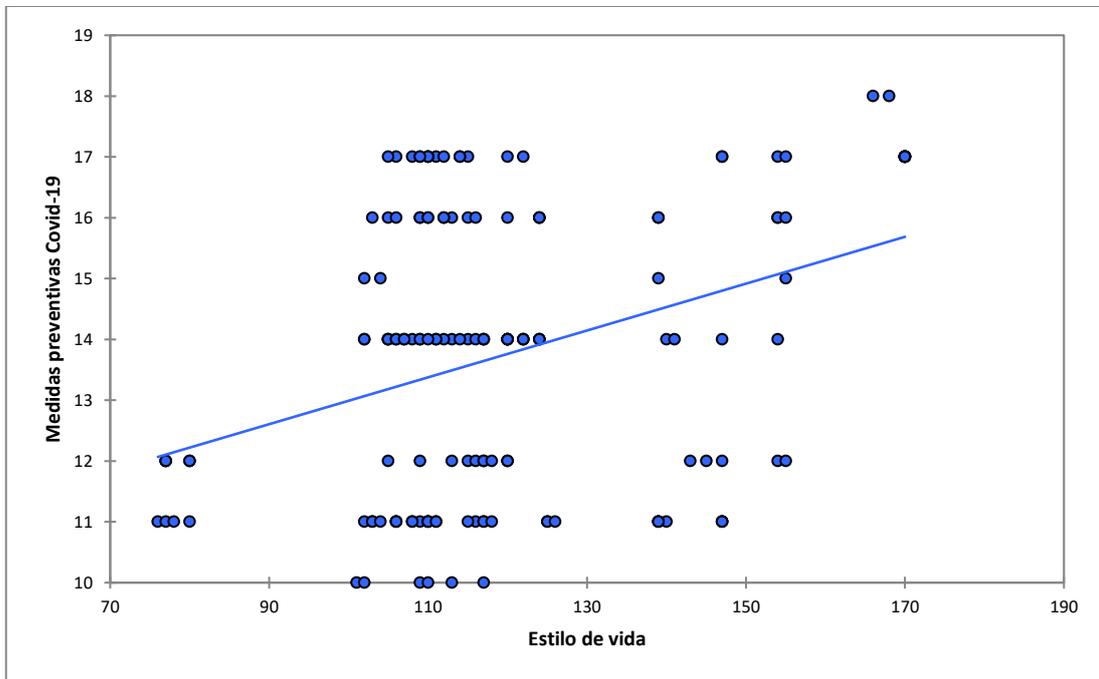


Figura 2. Nivel de estilos de vida

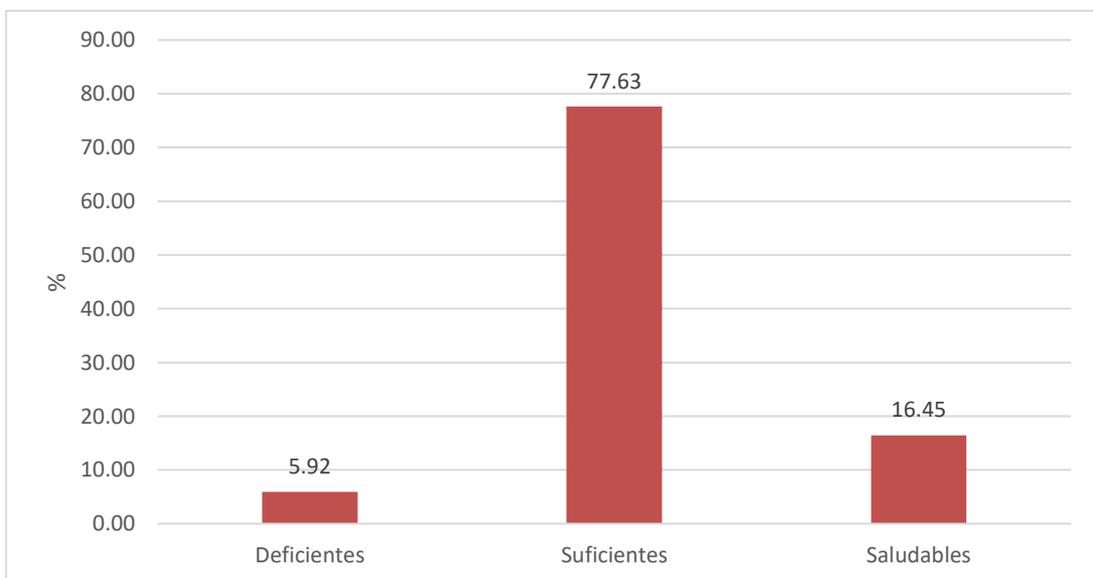
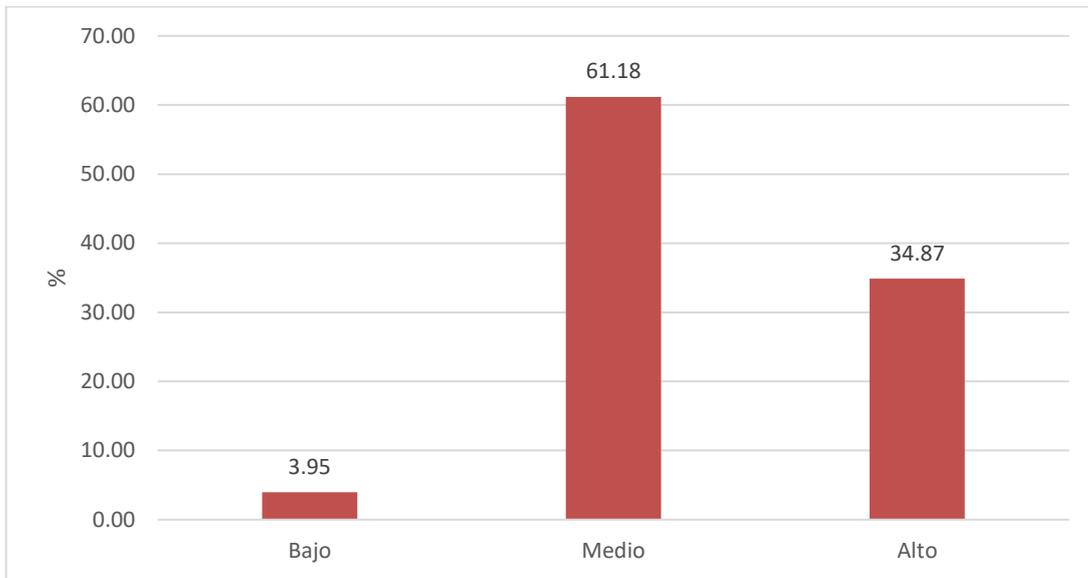


Figura 3. Conocimiento de medidas preventivas de la COVID-19



ANEXO D

Tabla 4. Nivel de prevención de COVID-19 por edades.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
19 a 30	51	33.55
31 a 41	70	46.05
42 a 52	31	20.39
Total	152	100.00

Tabla 5. Estilos de vida según edad en mineros de la comunidad de Untuca

Estilos de vida	Deficientes		Suficientes		Saludables		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Edad								
19 a 30	5	3.29	32	21.05	14	9.21	51	33.55
31 a 41	3	1.97	62	40.79	5	3.29	70	46.05
42 a 52	1	0.66	24	15.79	6	3.95	31	20.39
Total	9	5.92	118	77.63	25	16.45	152	100.00

Tabla 6. Medidas preventivas de Covid-19 según edad en mineros de la comunidad de Untuca

Medidas preventivas Covid19	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Edad								
19 a 30	1	0.66	32	21.05	18	11.84	51	33.55
31 a 41	3	1.97	41	26.97	26	17.11	70	46.05
42 a 52	2	1.32	20	13.16	9	5.92	31	20.39
Total	6	3.95	93	61.18	53	34.87	152	100.00



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Gloria Zenayda Chura Mamani,
identificado con DNI 70701322 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILOS DE VIDA Y LA RELACIÓN CON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA COVID-19
EN MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE VINTUCA, QUÍACA - 2022. ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de JULIO del 2022

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Gloria Zenayda Chura Mamani,
identificado con DNI 70201322 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ESTILOS DE VIDA Y LA RELACIÓN CON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE
LA COVID-19 EN MINEROS DE LA COMUNIDAD DE UNTUCA, QUIACA - 2022 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 24 de Julio del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella