UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

TESIS

“Efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el Clas Pillcomarca- Huánuco 2024”

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTORA: Santamaría Morales, Aliacith

ASESORA: Aponte Vega, Avi Griselda

HUÁNUCO – PERÚ
2025

U

D

H

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Pública
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias Médicas, Ciencias de la Salud
Sub área: Ciencias de la Salud
Disciplina: Salud pública, Salud ambiental

DATOS DEL PROGRAMA

Nombre del Grado/Título a recibir: Maestra en ciencias de la salud, con mención en salud pública y docencia universitaria
Código del Programa: P21
Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41119035

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identida (DNI): 42150579

Grado/Título: Magister en gestión pública

Código ORCID: 0000-0003-3671-2678

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palacios Zevallos, Juana Irma	Doctora en ciencias de la salud	22418566	0000-0003-4163-8740
2	Pozo Pérez, Martha Alejandrina	Doctora en ciencias de la salud	22408219	0000-0003-4564-9025
3	Angulo Quispe, Luz Idalia	Magister en odontología	22435547	0000-0002-9095-9682

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
ESCUELA DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL GRADO DE MAESTRO (A) EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

En la ciudad de Huánuco, siendo las ..10.. horas del día 23.. del mes de ..Abril.... del año 2025., en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud y en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados de Maestría y Doctorado de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **Dra. Juana Irma PALACIOS ZEVALLOS** **(PRESIDENTA)**
- **Dra. Martha POZO PÉREZ** **(SECRETARIA)**
- **Mg. Luz Idalia ANGULO QUISPE** **(VOCAL)**

Nombrados mediante Resolución N°0172-2025-D-EPG-UDH, de fecha 15 de abril de 2025, para evaluar la sustentación de la tesis intitulada: **"EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOGRAR UN EMBARAZO SALUDABLE EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CLAS PILCOMARCA – HUÁNUCO 2024";** presentado (a) por el/la graduando **Aliacith SANTAMARÍA MORALES,** para optar el Grado Académico de Maestro con mención en Salud Pública y Docencia Universitaria.

Dicho acto de sustentación, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas;procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Juradoy de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a)..... Aprobada..... por... Unanimidad... con el calificativo cuantitativo
de ...Diecinueve..... y cualitativo de ...Muy....Bueno..

Siendo las ..11.00..horas del día .....23..... del mes de .....Abril..... del año 2025..., los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTA
Dra. Juana Irma PALACIOS ZEVALLOS
Código ORCID: 0000-0003-4163-8740
DNI: 22418566

SECRETARIA
Dra. Martha Alejandrina POZO PEREZ
DNI: 22408219
Código ORCID: 0000-0003-4564-9025

VOCAL
Mg. Luz Idalia ANGULO QUISPE
Código ORCID: 0000-0002-9095-9682
DNI: 22435547

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ALIACITH SANTAMARÍA MORALES, de la investigación titulada "Efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pilcomarca- Huánuco 2024", con asesor(a) AVI GRISELDA APONTE VEGA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 184-2024-D-EPG-UDH del P. A. de MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA SALUD CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 17 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 27 de febrero de 2025

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
RESPONSABLE DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA
HUÁNUCO - PERÚ

RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
RESPONSABLE DE TURNITIN
HUÁNUCO - PERÚ

FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

48. Aliacith Santamaría Morales.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	17%	4%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	apps.who.int Fuente de Internet	1%
6	automated-polishing.eu Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
RESPONSABLE DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA
HUÁNUCO - PERÚ

RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
RESPONSABLE DE FUNCIÓN
HUÁNUCO - PERÚ

FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

A mi querido padre, que con su nobleza y sabiduría forjó valores en sus hijos que día a día se fortaleció y a pesar de ya no estar con nosotros; en nuestra mente se cultiva sus enseñanzas y su gran legajo de virtudes que nos inculcó a lo largo de nuestras vidas.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi infinito agradecimiento a la asesora de tesis, magister Avi Griselda Aponte Vega, por su aporte loable para el desarrollo y ejecución del presente trabajo de investigación quien a diario motivó el avance para el logro del objetivo final, que hoy se plasma en la tesis ejecutada.

ÍNDICE

DEDICATORIA II
AGRADECIMIENTO III
INDICE DE TABLAS VI
ÍNDICE DE FIGURAS X
RESUMEN XV
ABSTRACT XVI
INTRODUCCIÓN XVII
CAPÍTULO I 19
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 19
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 19
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 21
1.4 TRASCENDENCIA DE LA INVESTIGACIÓN/JUSTIFICACIÓN 21
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN 23
1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN 23
CAPÍTULO II 24
MARCO TEORICO 24
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 24
2.2 BASES TEÓRICAS 29
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES 35
2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS 36
2.5 VARIABLES. 37
2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 37
CAPÍTULO III 39
METODOLOGÍA 39
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN 39
3.1.1 ENFOQUE 39
3.1.2 ALCANCE O NIVEL 39
3.1.3 DISEÑO 39
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA 40
3.2.1 POBLACIÓN 40
3.2.2 MUESTRA 40
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS 40

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN 40
CAPÍTULO IV 42
RESULTADOS 42
CAPÍTULO V 80
DISCUSIÓN 80
CONCLUSIONES 82
RECOMENDACIONES 84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 85
ANEXOS 88

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 42

Tabla 2. Ocupación de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 43

Tabla 3. Grado de instrucción de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 44

Tabla 4. Estado civil de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 45

Tabla 5. Procedencia de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 46

Tabla 6. Resultados de la pregunta 6: 'Evita mantener conductas sexuales de riesgo', antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 47

Tabla 7. Resultados de la pregunta 7: Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 48

Tabla 8. Resultados de la pregunta 8: Se realizó/ Considera importante las atenciones pre natales durante el embarazo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 49

Tabla 9. Resultados de la pregunta 9: Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 50

Tabla 10. Resultados de la pregunta 10: Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 51

Tabla 11. Resultados de la pregunta 11: Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 52

Tabla 12. Resultados de la pregunta 12: Toma de 4 a 8 vasos de agua al día, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024..... 53

Tabla 13. Resultados de la pregunta 13: Incluye entre comidas el consumo de frutas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 54

Tabla 14. Resultados de la pregunta 14: Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 55

Tabla 15. Resultados de la pregunta 15: Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024..... 56

Tabla 16. Resultados de la pregunta 16: ¿Consume solo agua hervida o purificada?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 57

Tabla 17. Resultados de la pregunta 17: Realiza su higiene personal diariamente, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 58

Tabla 18. Resultados de la pregunta 18: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 59

Tabla 19. Resultados de la pregunta 19: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 60

Tabla 20. Resultados de la pregunta 20: Se lava las manos antes de consumir alimentos, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 61

Tabla 21. Resultados de la pregunta 21: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 62

Tabla 22. Resultados de la pregunta 22: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 63

Tabla 23. Resultados de la pregunta 23: Se informa en prácticas de salud bucal, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 64

Tabla 24. Resultados de la pregunta 24: Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 65

Tabla 25. Resultados de la pregunta 25: Diariamente, Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 66

Tabla 26. Resultados de la pregunta 26: Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 67

Tabla 27. Resultados de la pregunta 27: Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 68

Tabla 28. Resultados de la pregunta 28: Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.), antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 69

Tabla 29. Resultados de la pregunta 29: Duerme bien y se levanta descansada, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 70

Tabla 30. Resultados de la pregunta 30: Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 71

Tabla 31. Resultados de la pregunta 31: Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 72

Tabla 32. Resultados de la pregunta 32: Toma medicamentos solo prescritos por el médico, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 73

Tabla 33. Resultados de la pregunta 33: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 74

Tabla 34. Resultados de la pregunta 34: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 75

Tabla 35. Resultados de la pregunta 35: Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 76

Tabla 36. Resultados de la pregunta 36: Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 77

Tabla 37. Resultados de la pregunta 37: Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Edad de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 42

Figura 2. Ocupación de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 43

Figura 3. Grado de instrucción de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 44

Figura 4. Estado civil de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 45

Figura 5. Procedencia de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024. 46

Figura 6. Resultados de la pregunta 6: 'Evita mantener conductas sexuales de riesgo', antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 47

Figura 7. Resultados de la pregunta 7: Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 48

Figura 8. Resultados de la pregunta 8: Se realizó/ Considera importante las atenciones pre natales durante el embarazo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 49

Figura 9. Resultados de la pregunta 9: Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 50

Figura 10. Resultados de la pregunta 10: Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena, antes y después de la intervención educativa en

gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 51

Figura 11. Resultados de la pregunta 11: Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 52

Figura 12. Resultados de la pregunta 12: Toma de 4 a 8 vasos de agua al día, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024..... 53

Figura 13. Resultados de la pregunta 13: Incluye entre comidas el consumo de frutas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 54

Figura 14. Resultados de la pregunta 14: Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 55

Figura 15. Resultados de la pregunta 15: Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024..... 56

Figura 16. Resultados de la pregunta 16: ¿Consume solo agua hervida o purificada?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 57

Figura 17. Resultados de la pregunta 17: Realiza su higiene personal diariamente, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 58

Figura 18. Resultados de la pregunta 18: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 59

Figura 19. Resultados de la pregunta 19: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa

en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 60

Figura 20. Resultados de la pregunta 20: Se lava las manos antes de consumir alimentos, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 61

Figura 21. Resultados de la pregunta 21: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 62

Figura 22. Resultados de la pregunta 22: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 63

Figura 23. Resultados de la pregunta 23: Se informa en prácticas de salud bucal, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 64

Figura 24. Resultados de la pregunta 24: Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 65

Figura 25. Resultados de la pregunta 25: Diariamente, Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 66

Figura 26. Resultados de la pregunta 26: Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 67

Figura 27. Resultados de la pregunta 27: Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 68

Figura 28. Resultados de la pregunta 28: Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.), antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 69

Figura 29. Resultados de la pregunta 29: Duerme bien y se levanta descansada, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 70

Figura 30. Resultados de la pregunta 30: Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 71

Figura 31. Resultados de la pregunta 31: Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 72

Figura 32. Resultados de la pregunta 32: Toma medicamentos solo prescritos por el médico, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 73

Figura 33. Resultados de la pregunta 33: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 74

Figura 34. Resultados de la pregunta 34: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 75

Figura 35. Resultados de la pregunta 35: Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024. 76

Figura 36. Resultados de la pregunta 36: Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 77

Figura 37. Resultados de la pregunta 37: Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud

para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024 78

RESUMEN

La investigación titulada EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOGRAR UN EMBARAZO SALUDABLE EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CLAS PILLCOMARCA- HUÁNUCO 2024, se desarrolló con la finalidad de medir la efectividad que tiene un programa de promoción, al finalizar el estudio logramos resultados en las diferentes dimensiones planteadas para la aplicación del programa, siendo: las características socio demográficas, la edad de mayor porcentaje con el 24% 19 a 25 años, ocupación 54% amas de casa, Grado de instrucción 54% estudios secundarios, estado civil 54% convivientes, procedencia zonas urbanas con el 82%, en las otras dimensiones: en salud sexual y reproductiva, alimentación, higiene, salud bucal, actividad física, salud emocional, responsabilidad en salud y manejo del estrés, se logró demostrar la efectividad del programa aplicado, puesto que se mejoraron los conocimientos, hábitos, costumbres en mejora del cuidado de su salud para alcanzar un embarazo saludable, llegando a modificarse estas dimensiones en un 20 a 56% de manera general.

Palabras claves: Efectividad, programa, promoción, salud, gestantes

ABSTRACT

The research titled EFFECTIVENESS OF THE HEALTH PROMOTION PROGRAM TO ACHIEVE A HEALTHY PREGNANCY IN PREGNANT WOMEN CARED FOR IN THE PILCOMARCA-HUÁNUCO 2024 CLAS, was developed with the purpose of measuring the effectiveness of a promotion program, at the end of the study we achieved results in the different dimensions proposed for the application of the program, being: socio-demographic characteristics, the highest percentage age with 24% 19 to 25 years, occupation 54% housewives, educational level 54% secondary studies, marital status 54% cohabitants, origin in urban areas with 82%, in the other dimensions: in sexual and reproductive health, nutrition, hygiene, oral health, physical activity, emotional health, health responsibility and stress management, the effectiveness of the applied program was demonstrated, since knowledge, habits, customs were improved to improve health care to achieve a healthy pregnancy, modifying these dimensions by 20 to 56% in general.

Keywords: Effectiveness, program, promotion, health-pregnant wo

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a las informaciones proporcionadas por la Organización mundial de la Salud, que, durante los últimos dos decenios, se han ejecutado avances importantes en la salud materna, sin embargo, durante el año 2017 se ha tenido 295000 mujeres que murieron como consecuencia del embarazo, parto y puerperio, obviamente las cifras son alarmantes e inaceptables.[1]

Dentro de las principales causas de morbilidad y mortalidad materna están: Las hemorragias, las enfermedades hipertensivas inducidas por el embarazo, las infecciones y los abortos, siendo en su mayoría muertes prevenibles mediante una asistencia adecuada, oportuna por parte de un personal competente, dentro de entornos saludables y propicios. [2]

Dentro de la agenda mundial de la salud, la meta y la prioridad máxima debe seguir siendo el poner fin a la mortalidad materna. De igual manera una simple vigilancia durante el embarazo y el parto, no deben de significar nunca un indicador de éxito para una atención materna de calidad. Es importante y decisivo el redoblar los esfuerzos que estén orientados a disminuir todas las secuelas y las discapacidades promocionando y previniendo la salud y el bienestar materno.[3]

Se debe tener siempre presente, que cada gestación y cada parto son únicos. Es fundamental, para poder asegurar que todas las mujeres logren alcanzar una atención de la salud materna eficaz, eficiente y de calidad, superando las inequidades y desigualdades que influyen negativamente en los resultados de la salud, especialmente de la salud materna.

Es importantísimo considerar dentro de la atención materna, la promoción de la salud de la mujer gestante, cumpliendo con los tres objetivos que tiene esta promoción, Lograr alcanzar un estilo de vida saludable, mejorar la calidad y la creación de ambientes saludables y el fortalecimiento de todos los servicios de salud haciéndolos más accesibles y eficientes. [4]

La promoción de la salud viene a ser la estrategia reúne a las gentes con sus entornos con una perspectiva a crear futuros más saludables, armonizando la elección personal con la responsabilidad social.

Las intervenciones de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable, están consignadas al involucramiento de hombres durante embarazo, nacimiento y puerperio están recomendadas para facilitar y apoyar a la mujer a cuidarse mejor a sí misma, para mejorar las prácticas de atención domiciliaria tanto de mujeres como de recién nacidos, mejorar el uso de atención calificada de mujeres y recién nacidos durante embarazo, nacimiento y período posnatal, y a aumentar el uso oportuno de la atención en los centros de salud por complicaciones obstétricas y neonatales.

Una intervención educativa mejora los conocimientos en mujeres embarazadas para el cuidado de su embrazo y detección oportuna de signos de alarma de complicaciones maternas.[5]

Tenemos al estudioso Maldonado, durante el año 2016, afirmaba sobre el valor que representa la intervención educativa de manera participativa para el cuidado de nuestra salud, específicamente en el cual las mujeres van a reconocer todos los síntomas y los signos de alarma existentes desde el punto de vista obstétrico, y ya saber cómo actuar y tomar las decisiones oportunas acudiendo inmediatamente a un establecimiento de salud, donde debe de recibir la atención de parte de un personal competente y ayudar a la disminución de la morbilidad y mortalidad materna perinatal. [6]

Existen mucha información, como también estudios realizados, donde se han demostrado que las intervenciones educativas sobre programas de promoción han mejorado los conocimientos sobre los signos y síntomas de alarma de las complicaciones del embarazo, que tienen las mujeres, permitiendo a tiempo el tratamiento y disminuyendo los problemas de salud materna.

Debido a todo lo señalado realizamos el presente estudio, para coadyuvar al mejoramiento de la salud materna

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La exclusión de las muertes maternas, sobre todo las muertes prevenibles, representa un pilar fundamental para el desarrollo sostenible, debido al rol fundamental que las mujeres desempeñan dentro del seno familiar, dentro de la sociedad y dentro de la economía, como también en el desarrollo de las futuras comunidades y de las nuevas generaciones.

De acuerdo con lo señalado por la Organización Mundial de Salud, para el año 2030, absolutamente todas las naciones del mundo, deberían de disminuir la razón de las muertes maternas en por lo menos dos tercios en diferencia del año 2010. El promedio de la meta a nivel mundial, propuesta para el año 2030 en referencia a la reducción de la mortalidad materna es de al menos llegar a disminuir a setenta muertes maternas por cada cien mil nacidos vivos. Dentro del promedio de la meta nacional para el año 2030, es que ningún país tenga más de 140 muertes maternas por cada cien mil nacidos vivos, cifras que duplican, la meta trazada a nivel mundial.[7]

Cuando se brinda una atención eficaz para la salud de las mujeres y las niñas, como también de las madres y de los recién nacidos, la planificación eficiente y eficaz debe de estar basada y centrada en el bienestar de la población, debiendo de brindarse en primer lugar, una atención primaria basada fundamentalmente en acciones de promoción y prevención y con el apoyo que debe de alcanzar a la gran mayoría de las mujeres, esencialmente a las que se encuentren sanas, para que logren tener gestaciones y partos de manera planificada y sin ningún tipo de complicación; así mismo, en esos mismos instantes, se deben de por los embarazos que tengan riesgos y complicaciones, detectándose de manera precoz y realizándose las intervenciones necesarias de forma oportuna y adecuada.

Muchas mujeres suelen presentar complicaciones y problemas durante el embarazo, afectando directamente la salud de la madre, del feto o de ambos. Inclusive aquellas mujeres que se encuentren sanas antes de tener un embarazo

suelen presentar complicaciones, convirtiéndose en un embarazo de alto riesgo, motivando la necesidad de tener que educar a las embarazadas para la detección de manera oportuna y temprana cualquier factor de peligro que suela complicar la gestación, tornándose necesario la realización de programas educativos de promoción de salud, con la finalidad de prevenir la presencia de cualquier complicación durante el embarazo.[9]

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Problema general

¿Cuál es la efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?

Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud sexual y reproductiva de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la alimentación de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la higiene de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud bucal de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la actividad física de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud emocional de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la responsabilidad en salud de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?
- ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación al manejo del estrés de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Determinar la efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.

Objetivos específicos

- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud sexual y reproductiva de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la alimentación de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la higiene de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud bucal de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la actividad física de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud emocional de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la responsabilidad en salud de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
- Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación al manejo del estrés de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.

1.4 TRASCENDENCIA DE LA INVESTIGACIÓN/JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, si bien es cierto existen muchos programas en relación a la promoción de salud encaminados a lograr un embarazo saludable, pero que dichos programas se encuentran centrados generalmente solamente con contenidos referentes a identificar signos y síntomas de alarma

que se presentan durante el embarazo, dejando de lado muchos otros aspectos, como la alimentación saludable, los ejercicios, la ganancia de peso, las atenciones prenatales, la vestimenta entre otros.

Debido a que se deja de lado, estos temas tan importantes, en la salud de la embarazada, que muchas veces involucran un factor de riesgo, sea para la madre o para el producto o de ambos, y conocedores de los contenidos de estos programas, pretendemos realizar un programa de promoción de la salud con el objetivo de lograr un embarazo saludable en las gestantes que se atienden en el CLAS Pillcomarca.

Justificación teórica

Pensamos que el tema que en el presente abordamos, es de muchísima importancia que el Ministerio de Salud tiene como una de sus prioridades, puesto que, en la etapa del embarazo, se busca lograr que este sea saludable cubriendo muchos de los requerimientos que tiene la embarazada y que estos favorezcan el desarrollo y crecimiento del producto dentro del útero y que el embarazo tenga una evolución favorable. Con el presente trabajo se pretende contar con una información actualizada par que las mujeres gestantes tengan buenas prácticas para lograr un embarazo saludable.

Justificación práctica

Dentro de la justificación práctica, es que los resultados obtenidos en esta investigación suministrarán a los profesionales de la salud, especialmente al profesional obstetra, la información sistematizada, para la planificación de las mejoras en cuanto a la cultura del conocimiento sobre embarazo saludable, son saberes que reducirán la vulnerabilidad de una embarazada, de igual modo, ayudará a la implementación de programas educativos que cooperen a alcanzar uno de los grandes objetivos del Desarrollo del Milenio, que es la de reducir las muertes infantiles y el de mejor la salud de la madre y alcanzar el objetivo del bienestar, unido a todo esto se logrará alcanzar una alimentación saludable durante el embarazo que ayudará a mejorar la calidad de vida de la población embarazada, que es muy

importante para lograr impedir complicaciones tanto de la madre como del producto.

Justificación social

El estado de salud materna, que circunscribe el estado de salud del binomio madre niño, no solamente representa preocupación para el sector salud, sino también el de otros muchos sectores públicos y de la sociedad, consecuentemente su abordaje necesita de estrategias multidisciplinarias y multisectoriales. Así mismo, se está de acuerdo que, durante la gestación, las embarazadas tienden a recoger información, que le van a ayudar a lograr un embarazo saludable, consecuentemente los profesionales de la salud hallarán maneras de ayudarlas, diseñando programas de promoción que tengan contenidos educativos, con el propósito final de lograr que las gestantes obtengan las sapiencias obligatorias y se sientan positivas de emplearlas durante la etapa de la gestación y por qué no durante el resto de su vida.

1.5 Limitaciones de la Investigación

El trabajo presentó una sola limitante que fue el factor tiempo para cumplir de manera estricta el cronograma planteado para su desarrollo, puesto que tanto la investigadora como los colaboradores durante la ejecución del trabajo contaron con un tiempo muy limitado.

1.6 Viabilidad de la investigación

Nuestro trabajo fue viable se tornó viable, puesto que se contaron con el apoyo de muchas personas, entre ellas el Jefe del establecimiento donde se desarrolló el trabajo, quien nos dio el permiso pertinente y el apoyo necesario, así mismo, se contó con el apoyo logístico y económico de muchas personas de forma desinteresada.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales

Amay Jiménez Jocelyn Daniela: Desarrolló una investigación en relación al autocuidado en las embarazadas que van a la atención pre natal, en el Hospital Manglaralto de Ecuador en al año 2021, donde al término del mismo llegó a las siguientes conclusiones: En primer lugar, que el autocuidado tuvo un nivel regular en un porcentaje mayor del 50%, en segundo lugar, la mayoría de las embarazadas, se vieron afectadas en los aspectos de la nutrición, el descanso, los ejercicios, la recreación y la vestimenta, así mismo otro de los problemas encontrados fue la falta de apoyo durante la atención prenatal. En relación a los factores sociales y culturales que influyeron en el autocuidado, encontraron que el mayor porcentaje de las embarazadas, pertenecieron a familias numerosas, un menor porcentaje son madres solteras, una quinta parte han cursado estudios primarios y casi la mitad no han recibido información sobre educación sexual y reproductiva adecuada. Finalmente, como afectaciones de la falta de asistencia los servicios de atención prenatal se identificó sobrepeso en alrededor de la mitad de las gestantes, esquemas de vacunación incompletos, sumado a que, casi la mitad no cuenta con ninguna vacuna, y con porcentajes significativos no se han realizado exámenes complementarios; biometría hemática completa, glicemia y ecografías, los cuales son fundamentales para la detección oportuna de complicaciones en el embarazo, de esta forma se puede confirmar que el nivel de autocuidado influye en las atenciones prenatales.[10]

Alcántara de Jesús Obdulia, Solano Solano Gloria, En un estudio realizado sobre intervención educativa en mujeres embarazadas, llegó a las conclusiones siguientes: Primeramente, que una embarazada, no solamente requiere ser considerada, como alguien que simplemente está desarrollando

un producto dentro de su vientre, por el contrario, debe ser considerada como alguien que requiere de una asistencia integral, en todos los aspectos físicos psíquicos y sociales, dentro de la asistencia es de suma importancia la educación y la enseñanza referente al autocuidado, por ser parte fundamental dentro del período de embarazo; también es primordial que los profesionales de la salud conozcan sobre el autocuidado de la embarazada, para de esta manera puedan intervenir en la educación de las embarazadas sobre el autocuidado, evitando de esta manera las complicaciones maternas y disminuyendo la morbilidad y la mortalidad materna, sobre todo las prevenibles. La educación que oferta el profesional de la salud, a las embarazadas es parte del compromiso con el cumplimiento de las metas desde los ámbitos locales hasta los internacionales, representando el compromiso de promover la salud, con el objetivo de lograr un impacto positivo en las tasas de lograr la disminución de las morbilidades y las muertes maternas y sobre todo fomentar una excelente calidad de vida de las mujeres, el de sus hijos y el de sus familias. Si no se educa y se promueve la salud tendremos resultados negativos.[11]

Rosendi de la Cruz Idalmis: Realizó un estudio referente a una propuesta de un programa educacional para la conducta en la atención estomatológica de las gestantes, en la ciudad de Cuba durante el año 2018, llegando a las conclusiones siguientes: Que la gran mayoría de las embarazadas que asistieron a la consulta fueron embarazadas de las áreas urbanas, teniendo como nivel educativo promedio el nivel preuniversitario, con un rango de promedio de edad entre los 20 a los 24 años, siendo la mayor parte de ocupación técnica, siendo las afecciones mayormente frecuentes las caries dentales, la mala higiene bucal y las dietas criogénicas. Finalmente, concluye, que el programa educativo diseñado elevó el nivel de calidad de vida y de salud de las embarazadas, logrando disminuir los elementos de peligro por los malos hábitos, tanto higiénicos y biológicos.[12]

Antecedentes Nacionales

Asmat Romero, Karel Elizabeth: En la investigación desarrollada sobre actividades de promoción y prevención de la salud referentes a estilos de vida en gestantes en la ciudad de Piura en el año 2022, llegó a las

siguientes conclusiones. En primer lugar, concluye que la promoción y la prevención en la mayor parte de las embarazadas se encontró en un nivel alto, por lo que recomendaron que el establecimiento de salud debería de continuar con la gran labor de incentivar a las embarazadas a que sean partícipes de los programas educacionales que fomenten en el autocuidado de su salud. Referente a los estilos de vida determinaron que mayoritariamente las embarazadas lleva un buen estilo de vida saludable, lo que les evita presentar riesgos en su gestación, sin embargo, aún existe un pequeño grupo de gestantes que no tienen el estilo saludable de vida, lo cual les conlleva a presentar riesgos para su embarazo, consecuentemente los proveedores de la salud deberían de poner mayor énfasis en realizar actividades educativas dirigido a prevenir riesgos en las embarazadas, evitando de esta manera complicaciones en la madre y el producto. Recomienda finalmente, promocionar acciones educativas que coadyuven a evitar riesgos en los estilos de vida de las embarazadas.[13]

León Arzapalo, Judith Margot. Desarrolló un estudio referente al conocimiento sobre la información en salud de embarazadas en un Centro de Salud en Huancayo durante el año 2019, finalizado el estudio llegó a las siguientes conclusiones: Las edades promedias hallados estuvo en los 29 años, el nivel de educación encontrados fueron el nivel secundario con el mayor porcentaje, siendo la mayoría mujeres multíparas. Relacionado a la comunicación interpersonal que se le brindó estuvieron los referentes al cuidado que deben tener dentro de sus hogares, donde le explicaron sobre el estado de su salud, aclarándoles todas las dudas que tenían a cerca del cuidado de salud. Las gestantes manifestaron sentirse cómodas durante la comunicación interpersonal que recibieron, afirmando que el conocer el estado de salud de su persona como la de su producto era muy importante, así como el de conocer la fecha probable de su parto y sobre todo para saber identificar de manera temprana los peligros que puedan presentarse durante su embarazo, finalmente concluye, la estudiosa que mayoritariamente las embarazadas manifestaron que comprendieron sobre todos los signos de peligro del embarazo y las pueden reconocer fácilmente, así mismo comprendieron sobre los signos y síntomas de alarma que se puedan

presentar, finalmente reconocen fácilmente que comprendieron sobre los signos y síntomas de alarma luego del parto en el período del alumbramiento y durante el periodo del puerperio.[14]

Alcon Rosas Juan Carlos. Realizó una investigación en relación a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades con un enfoque para el desarrollo de una escuela saludable en el Perú en el año 2018. Finalizada el estudio llegó a la conclusión de que el enfoque sobre la promoción de la salud y la prevención de las patologías es muy que de forma urgente se construyan políticas los responsables del estado, para que estas políticas sean difundidas, así como las normativas y los lineamientos que existan sobre los enfoques de promoción de salud son de suma importancia para el logro de las escuelas saludables y que ella a la vez pueda fomentar el logro de los estilos de vida saludables. A su vez el investigador concluye que la carencia de la promoción en salud y la falta de una regulación del enfoque de promoción y de la prevención de las diversas patologías han causado una elevada incidencia de patologías de carácter contagiosas y epidémicas que existen en nuestro país sobre todo en las poblaciones más vulnerables niños y gestantes.[15]

Canales Carrasco, Astrid Lanina. Realizo una investigación relacionado con la efectividad de la intervención educativa sobre los factores de riesgo concernientes al parto pre término en la ciudad de Tumbes en el año 2019. Al finalizar la investigación encontró los siguientes resultados: Antes de que realizó la intervención educativa obtuvo conocimientos predominantes porcentualmente regulares, respecto a los factores de riesgo referentes al parto pre término en las gestantes, posteriormente de ejecutada la intervención educativa se lograron resultados buenos sobre los conocimientos en el tema abordado. Por lo que de manera general determinaron que una intervención educativa para lograr conocimientos adecuados sobre los factores de riesgo relacionados al parto pre término fueron efectivas. [16]

Zarate Custodio Diana Mónica Desarrolló un estudio referente a la promoción de la salud relacionado a la satisfacción del usuario externo en Cerro de Pasco en el año 2019. Donde finalizado su estudio llegó a las conclusiones siguientes: En cuanto a las actividades de la promoción de la

salud, esta se desarrolló en los diferentes grupos etarios, dentro de los temas tratados en la promoción desarrollada fueron: Lactancia materna, alimentación infantil, autocuidado del embarazo, cuidado del cordón umbilical, así mismo abordaron temas de promoción sobre ablactación, metodología anticonceptiva en la edad reproductiva, vacunación y cuidados, la importancia de la fluorización, entre otros. Finalizada la promoción determinó que en un 80% de la población que se benefició de la promoción brindada terminaron satisfechos, por lo que finalmente determinaron que existe relación entre las actividades de promoción de la salud y la satisfacción de los usuarios externos.[1]

Antecedentes regionales.

No se encontraron estudios relacionados al tema

2.2 BASES TEÓRICAS

Promoción de la Salud

De acuerdo a múltiples teorías sobre la definición de promoción de la salud, se determina que es todo un proceso que va a permitir a las personas a incrementar el control sobre la salud y sobre los determinantes.

La promoción de la salud tiene como principales medios de producción el desarrollo de las políticas públicas sanas, que van a abordar los requerimientos previos de la salud, entre ellos, la vivienda, el empleo, los ingresos económicos, la salud alimentaria, la educación, y las condiciones de empleo de calidad, últimamente se han utilizado como términos de promoción de la salud dentro de todas las políticas referidas a las actividades para la incorporación de la promoción de la salud dentro de todas las políticas públicas.[18]

Todas estas ideas se ponen a la práctica utilizando los enfoques participativos ya sean de manera individual, organizacional o comunitario, como también institucionales, que laboran conjuntamente para crear las condiciones que van a garantizar una buena salud y un adecuado bienestar para todos. En conocimientos muchos más simples, se considera que la promoción de la salud es la que promueve modificaciones en el entorno que favorecen a promover y a proteger la salud. Todos estos enfoques incluyen modificaciones dentro de los sistemas y las comunidades, así tenemos, por ejemplo, existencia de muchos programas que garanticen los accesos a los servicios de salud, como también políticas que se encargan de la organización de los parques públicos, donde se realizan actividades físicas y compartir momentos libres con los demás. Promoción de la salud involucra una de las formas de trabajar conjuntamente. Es una actividad que se lleva a cabo con la participación de toda la comunidad de manera activa, de forma intersectorial, perceptivo al contenido y multinivel.[19]

En la Carta de Ottawa, señala, la Organización Mundial de la Salud, que la Promoción de la Salud instituye un proceso político y social globalizado, abarcando las actividades y acciones encaminadas a fortificar las

capacidades y las habilidades del individuo, familia y comunidad, y siendo aún más trascendental, las acciones encaminadas a cambiar las condiciones económicas, ambientales y sociales, con la finalidad de beneficiar el impacto positivo de la salud del individuo, familia y comunidad en general.[20]

No obstante que la definición de la salud es dinámica, normalmente esta se aborda, desde la visión de pérdida del estado de buena salud.

El abordaje de la promoción de la salud involucra una forma peculiar de colaborar, partiendo desde las diversas necesidades que tiene la población, promoviendo las capacidades y las fortalezas, empoderando a cada una de las personas en el cuidado de su salud, así mismo es intersectorial, participativa, sensible al contexto, operando en diferentes niveles. Promoción de la salud significa pues, trabajo conjunto con las Instituciones, comunidades, organizaciones para la creación de entornos que logren asegurar el bienestar y la salud de todas las personas sin ninguna distinción, sin dejar atrás a ninguno.[21]

Los Objetivos de la promoción de la salud

Como se sabe la Promoción de la Salud, tiene como propósito fundamental lograr el bienestar general de toda la sociedad en su conjunto, todos los objetivos que desea alcanzar la promoción de la salud están basados en la carta de Ottawa, siendo los principales los siguientes:

Optimizar la eficacia y situaciones de existencia de la localidad, minimizando los peligros.

Conseguir la imparcialidad saludable para que las personas en general gocen de los iguales escenarios, libremente de su situación.

Incentivar a la toma de medidas dentro de la comunidad referente al cuidado de su salud, promoviendo el ejercicio comunitario para valorar dificultades del contorno salubre y hallar medidas adecuadas de solución.

Avalar una política salubre interesada por la salud.

Efectuar medidas protectoras con el fin de crear colectividades sanas.

Provocar una formación salubre en la humanidad.[22]

Manera de promover el embarazo saludable:

Cuando la mujer se halla en estado de gestación, es muy importante que los cuidados prenatales sean de manera regular desde el inicio de esta, con el objetivo de que ella y su producto se mantengan saludables. Para ello es necesario y recomendable lo siguiente:

Tomar ácido fólico.

La ingesta del ácido fólico de por lo menos 400 microgramos, todos los días y como también tomar suplementos vitamínicos diariamente, sobre todo para reducir los riegos que se presenten defectos a nivel del tubo neural en el producto de la gestación. En países como en Norte América, el ácido fólico lo consumen de alimentos tales como los cereales, el pan, las pastas y otros productos alimenticios, así mismo el denominado folato lo ingieren al consumir vegetales de hojas verdes y del jugo de la naranja. Así mismo es más difícil obtener el ácido fólico solamente de los alimentos, más se recomienda la ingesta del ácido fólico como tal durante las etapas tempranas del embarazo, para disminuir los riesgos en embarazos posteriores.[23]

Prescindir el alcohol, el tabaco y el consumo de fármacos/drogas.

El consumo del alcohol, el hábito de fumar y el consumo de drogas o fármacos durante la gestación, puede incrementar el peligro de que su hijo presente problemas como el denominado espectro alcohólico fetal (FASD) así como puede presentar muerte súbita del lactante como otros problemas de salud.

Muchos estudios han demostrado que el consumo del alcohol, la exposición al humo del tabaco, el fumar durante la gestación incrementan la presencia de muchas complicaciones y problemas en el bienestar fetal y hasta muerte.[24]

Consultar al profesional de la atención antes de consumir medicamentos.

Se conoce que más de la mitad de las mujeres embarazadas ingieren diferentes tipos de medicamentos, la mayoría de las cuales no han sido específicamente estudiados para su utilización durante la gestación, por ello se hace indispensable que toda embarazada debe de consultar al profesional de la salud competente, en la atención de la embarazada, sobre el uso de

medicamentos tanto medicinas en general, así como las vitaminas, ya que existen muchas medicinas y ciertos suplementos vitamínicos que pueden ser nocivos para la salud de la gestante y el de su producto. Toda ingesta de medicinas durante el embarazo debe ser bajo vigilancia y con receta médica, para lograr un embarazo saludable, así mismo para evitar morbilidad y mortalidad fetal y lograr un término del embarazo con una madre y un feto feliz y en buenas condiciones.[25]

Evadir la exposición a sustancias tóxicas.

Durante la gestación, pueden ocasionar defectos y trastornos durante el nacimiento, si existe exposición a las radiaciones, a algunos metales, a pesticidas o a productos químicos, provocando nacimientos pre términos, abortos espontáneos, entre otras complicaciones, se debe de evitar todo tipo de contacto con los productos señalados para evitar que la salud de la madre como el del producto se vean perjudicados.

Señalamos algunas sustancias tóxicas para el feto y por ende deben de ser evitados por las embarazadas:

El Plomo. - la exposición a altos niveles de plomo pueden ser causantes de muchos abortos espontáneos, así como mortinatalidad, recién nacidos con bajo peso al nacer, partos pre términos, posteriormente también, puede ocasionar, problemas de aprendizaje y problemas de conducta en el niño.

Radiación: La exposición a las radiaciones de fuentes naturales y que son bajas, como ser el sol, hornos microondas o radiografías, no suelen ser perjudícales, puesto que el feto se halla dentro del claustro materno dentro de la bolsa amniótica que le cubre y lo protege, en caso de atenciones radiológicas odontológicas se deben de tomar precauciones adecuadas en mujeres embarazadas.

Solventes**:** En el caso de los solventes, sobre todo aquellos que emanan grasas o puedan ser absorbibles a través de la piel pueden originar problemas graves, por ello durante el embarazo no se debe tener contacto o consumir estos solventes, toda vez que pueden ocasionar, retraso de crecimiento intra uterino, abortos espontáneos, defectos de nacimiento, así como partos pre término

Diversos productos de orden químico con periodicidad se hallan en la sangre y los líquidos del cuerpo de la embarazada y el de sus bebés, pese a ello no se conoce con exactitud mucho sobre los efectos adversos de la exposición fetal a estos productos. Por ello es menester tener los cuidados necesarios para la exposición a estos productos en las mujeres embarazadas, para evitar complicaciones y problemas.[26]

Mantener una dieta segura y saludable

Es recomendable que toda mujer embarazada consuma una variedad de frutas, granos integrales, verduras, productos lácteos que contengan bajos niveles de grasa, que sean necesarios para ayudar a que el feto se desarrolle adecuadamente con los nutrientes que necesite. Por otro lado, la embarazada requiere beber gran cantidad de agua, se debe de evitar el consumo de alimentos como ser el pescado crudo, las carnes pre cosidas y los quesos no pasteurizados. Seleccionar solo consumir pescado que no contengan metil mercurio, ya que los pescados que contengan dicho producto pueden causar, en las embarazadas, que sus fetos tengan problemas en el desarrollo del sistema nervioso.[27]

Restringir el consumo de cafeína

Se recomienda la restricción del consumo de la cafeína, toda vez que muchos estudios indican, que el alto consumo puede provocar riesgos como presentarse partos pre términos, se deben de tener en cuenta que el consumo de cafeína debe de ser bajo sugerencia del médico y en cantidades adecuadas, teniendo como recomendación consumir máximo 200 miligramos o equivalente a 12 onzas por día. Debemos tener en cuenta que existen muchos alimentos que contienen cafeína, como ser el caso de los chocolates y otros alimentos que consumimos, los cuales incrementan la cantidad total de cafeína que consumimos diariamente.[28]

La actividad física.

Durante la etapa de toda la gestación, la mayor parte de las mujeres pueden seguir realizando la actividad física de manera regular, esto suele ayudarlas a sentirse mejor, a tener un sueño adecuado y estar preparando su organismo para el momento del parto. Luego del nacimiento de su bebé, la

actividad física puede ayudarla a la recuperación la forma que tuvo antes del nacimiento del hijo, de manera mucho más rápida.

Mantener un peso saludable.

El aumento desmesurado o, así como la disminución exagerada en el peso durante la gestación, incrementa el riesgo de presentar complicaciones tanto para la madre como para el feto, el practicar una dieta saludable y realizar una buena actividad física logra ayudar a la embarazada, dentro de los parámetros establecidos para el incremento de peso, recomendados por el Instituto de Medicina Nutricional. El aumento de peso que debe de tener una embarazada, estará sujeto al peso que tuvo antes de quedar embarazada y al índice de la masa corporal que tiene. A continuación, señalamos los parámetros para las embarazadas con un producto único, ya que los parámetros de ganancia de peso son diferentes en gestaciones múltiples.

Las embarazadas con un bajo peso con índice de masa corporal menor a 18.5, deben de incrementar el peso entre los 12 a 14 kilos.

Las embarazadas con un peso normal y con índice de masa corporal entre los 18.5 a 24.9, deberían de incrementar su peso entre los 11 a 16 kilos.

Las embarazadas que presentan sobrepeso, con un índice de masa corporal de entre 25 a 29.9, deberían de incrementar su peso entre 7 a 11 kilos.

Mientras que las embarazadas obesas, que tiene un índice de masa corporal mayor a 30, deberían de incrementar de peso entre 5 a 9 kilos.

Estudios realizados han demostrado que más del 73% de las embarazadas tiene un incremento de peso en cantidades mayores a las recomendadas. De igual manera los estudios demuestran que el aumento desmesurado en el peso de la embarazada, incrementa el riesgo de presentarse hipertensión inducida por el embarazo, productos macrosómicos, parto por cesárea, entre otros.[29]

Exámenes dentales frecuentes.

Durante el embarazo existe la posibilidad de que se presenten con mayor frecuencia la inflamación de las encías o la infección, esto debido a las

modificaciones hormonales y al incremento en el flujo sanguíneo que hay. Es recomendable informar al odontólogo de la posibilidad de encontrarse embarazada si así lo cree, sin embargo, es muy importante encontrase al día en sus controles regularmente programados, hay mujeres embarazadas que tienen el temor de efectuarse tratamientos odontológicos, pero un estudio realizado a demostrado que no existe peligro alguno y que no hay riegos de presentar complicaciones durante el embarazo.[30]

Prevenir las infecciones que pueden perturbar la gestación

Existen algunas infecciones que puedan afectar la gestación o al producto de esta, cuando se encuentra en desarrollo. Es de importancia el tomar las medidas para poder evitar las infecciones que puedan afectar el embarazo, o impedir que se reciban tratamientos antes o durante la gestación.

Tenemos a las vacunas que deben de administrar a las embarazadas, con la finalidad de protegerlas de muchas infecciones que puedan alterar la salud materna, afectar al embarazo o al producto como también al recién nacido. Existen vacunas que deben de ser administradas antes del embarazo, por eso es de importancia revisar el historial de la embarazada, como parte de las atenciones y cuidados que se les brinda, realizando las recomendaciones con referencia a las vacunas y al momento que se deben de administrarse, con la finalidad de garantizar un embarazo saludable.[31]

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES

PROMOCIÓN DE LA SALUD

La Promoción de la Salud se define como un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes. Los principales medios de promoción de la salud se producen mediante el desarrollo de políticas públicas sanas que aborden los requisitos.[32]

EFECTIVIDAD

Capacidad de producir los resultados previstos y generar un impacto positivo y duradero en una situación determinada o el Grado en que una

acción o programa logra sus metas, teniendo en cuenta los recursos utilizados y los resultados obtenidos.[33]

Programa de Promoción de la Salud:

Un conjunto estructurado de actividades diseñadas para prevenir enfermedades, promover estilos de vida saludables y mejorar el bienestar general de una población determinada, una iniciativa organizada que busca alcanzar objetivos específicos de salud a través de intervenciones planificadas y evaluadas.[34]

EMBARAZO SALUDABLE Un embarazo con una comunicación emocional rica ayuda a los bebés a adaptarse mejor al mundo y a desarrollar un vínculo seguro con sus padres. El apego seguro fomenta habilidades para manejar el estrés y promueve un desarrollo saludable en los niños**.**[35]

GESTANTES

Desde que se inicia el embarazo con la unión del óvulo y el espermatozoide la mujer es madre de un ser humano en gestación, su hijo. Por lo tanto, la mujer gestante o mujer embarazada es la que lleva dentro de su vientre un producto de la fecundación por más o menos 280 días.[36]

2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS

Ha. El programa de promoción de la salud si tiene efectividad; para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024

Ho. El programa de promoción de la salud no tiene efectividad; para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024

2.5 VARIABLES

Variable Independiente

Programa de promoción

Variable Dependiente

Embarazo saludable

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Items	Escala de valor
Programa de promoción	Un Programa de salud reside regularmente en una serie de actividades coherentes, organizadas e integradas destinadas a alcanzar unos objetivos concretos y definidos previamente para mejorar el estado de salud de una población	Es el resultado de la aplicación del instrumento sobre el nivel de captación de los mensajes en salud de las gestantes. El grado de entendimiento de la información que se le brinda.	Comunicación grupal o personal del proveedor de salud con la gestante	Es la información proporcionada por el personal en temas de cuidados de salud de la gestante	Salud sexual y reproductiva Nutrición Higiene Actividad física Salud bucal Salud emocional Responsabilidad en salud Manejo de estrés	Nominal
	Una cálida y rica comunicación emocional desde el embarazo le ayuda a adaptarse mejor al mundo y a incorporar la experiencia de padres			Estilo de vida saludable		Nominal

Embarazo saludable	sensibles, predecibles y atentos. El apego seguro desarrolla habilidades para poder regular el estrés en situaciones difíciles, lo que es un factor protector para el futuro del niño

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Nuestro estudio fue de tipo cuasi experimental, ya que tuvo como objetivo ubicar a una prueba causal, y se manipuló al menos una variable independiente, ya que por razones éticas no se pudo asignar las unidades de investigación de manera aleatoria al grupo estudiado.

3.1.1 ENFOQUE

El trabajo realizado tuvo un enfoque cuantitativo.

3.1.2 ALCANCE O NIVEL

La exploración comprendió exclusivamente a las embarazadas que fueron implicadas en el estudio y participaron del programa de promoción para lograr un embarazo saludable.

3.1.3 DISEÑO

Nuestro diseño es cuasi experimental con un pre y post test tomado a un solo grupo, que es el grupo objeto y son las embarazadas del CLAS Pillcomarca, a quienes se les aplicó una prueba previa injerencia y luego otra prueba post intervención.

Siendo el esquema del diseño el siguiente:

GE: 01 ⟶ X ⟶ 02

Donde:

GE: Grupo objeto de estudio

X: Aplicación del programa

O1: medición previa.

O2: medición posterior.[37]

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población estará constituida por 50 gestantes que acuden al CLAS Pillcomarca

3.2.2 MUESTRA

La muestra será el total de la población, es decir 50 gestantes

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

La técnica que se empleó fue la encuesta con un pre y post test.

Instrumentos

El instrumento utilizado fue el cuestionario, que fue elaborado anticipadamente, donde se consignaron preguntas que nos permitieron la medición de nuestras variables en estudio.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

a) **Recolección y organización de datos:** El proceso se realizará de la siguiente manera:

1. Aplicación del programa
2. Exploración de los datos
3. Categorización de los datos
4. Codificación de los datos
5. Cálculo de datos

   Para el procesamiento de los datos se emplearon la prueba estadística t de Student, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 26.
6. Presentación de datos: Se elaboraron tablas y gráficos estadísticos.

b) Interpretación de Datos y Resultados:

Se confeccionaron tablas cruzadas dinámicas, lo que permitió identificar y analizar el comportamiento de las diferentes variables consideradas en la investigación.

Los descubrimientos fueron examinados y manejados para plantear alternativas coherentes frente a la problemática desde una perspectiva de aporte socio sanitario preventivo promoción en el campo de la odontología y salud pública en general.[38]

Aspectos éticos. Se consideró en todo momento del desarrollo de la investigación, el respeto, la privacidad, la confidencialidad y se tomó en cuenta lo considerado en el reglamento de código y ética y el reglamento de propiedad intelectual de la Universidad de Huánuco.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 1. Edad de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Edad	N°	%
Menor de 19 años	10	20
19 a 25 años	12	24
26 a 30 años	11	22
31 a 35 años	10	20
Mayores de 35 años	07	14
TOTAL	**50**	**100**

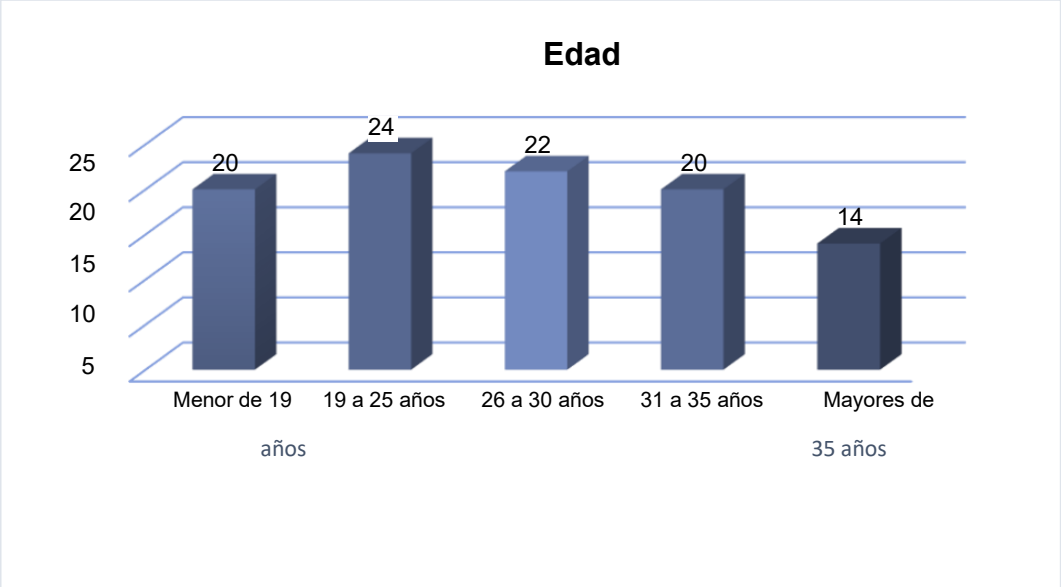

Figura 1. Edad de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados que los participantes del estudio que la edad de mayor porcentaje con el 24% fueron las edades de entre 19 a 25 años, seguidas con el 22% las edades de entre 26 a 30 años, luego con el 20% las edades de 31 a 35 años y menores de 19 años respectivamente y el 14% las mayores de 35 años**.**

Tabla 2. Ocupación de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Ocupación	N°	%
Ama de casa	27	54
Empleada	12	24
Comerciante	11	22
TOTAL	**50**	**100**

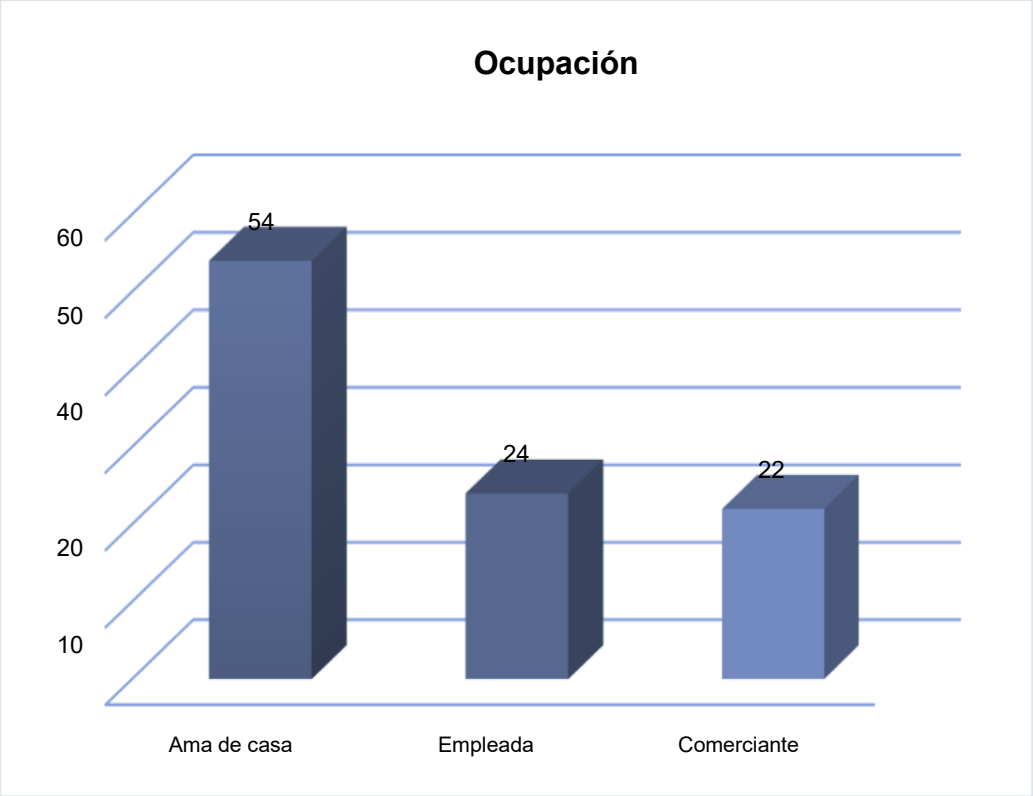

Figura 2. Ocupación de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran que la ocupación del grupo de estudio en un 54% fueron amas de casa, el 24% fueron empleadas y el 22% fueron de ocupación comerciante.

Tabla 3. Grado de instrucción de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Grado de instrucción	N°	%
Analfabeta	02	04
Primaria	11	22
Secundaria	32	64
Superior	05	10
TOTAL	**50**	**100**

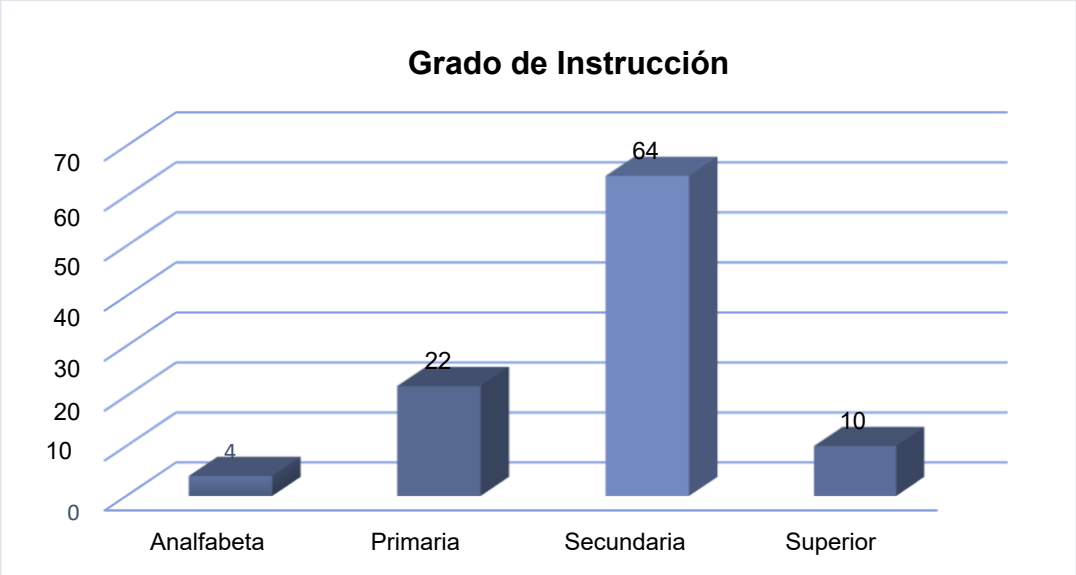

Figura 3. Grado de instrucción de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Análisis e Interpretación. En los resultados podemos observar en relación al Grado de instrucción que el 54% fueron con estudios secundarios, el 22% estudios primarios, el 10% estudios superiores, sin embargo, podemos observar que aún existe un 04% sin ningún grado de instrucción, lo que representa una barrera para la comprensión de los contenidos dados en el programa aplicado.

Tabla 4. Estado civil de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Estado civil	N°	%
Soltera	11	22
Casada	12	24
Conviviente	27	54
TOTAL	**50**	**100**

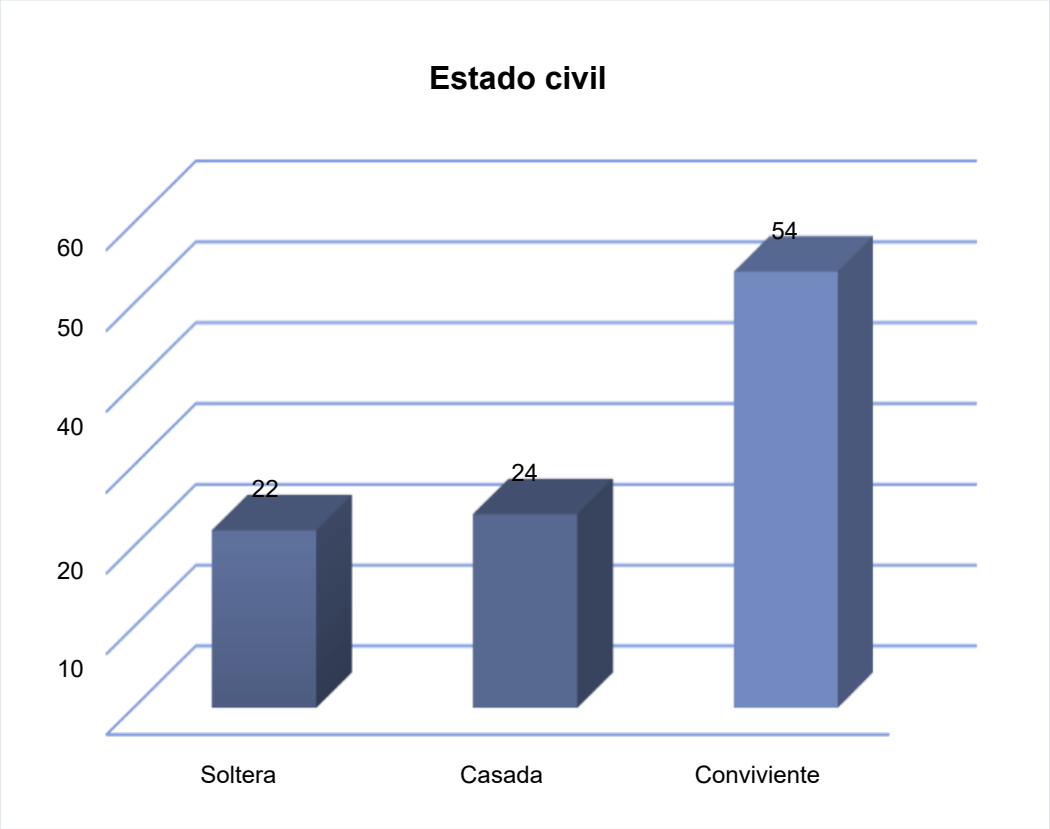

Figura 4. Estado civil de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Observamos en el presente resultado, que el estado civil de la población estudiada, en el 54%, fueron convivientes, el 24% casadas y el 22% de estado civil soltera.

Tabla 5. Procedencia de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Procedencia	N°	%
Área urbana	41	82
Área rural	09	18
TOTAL	**50**	**100**

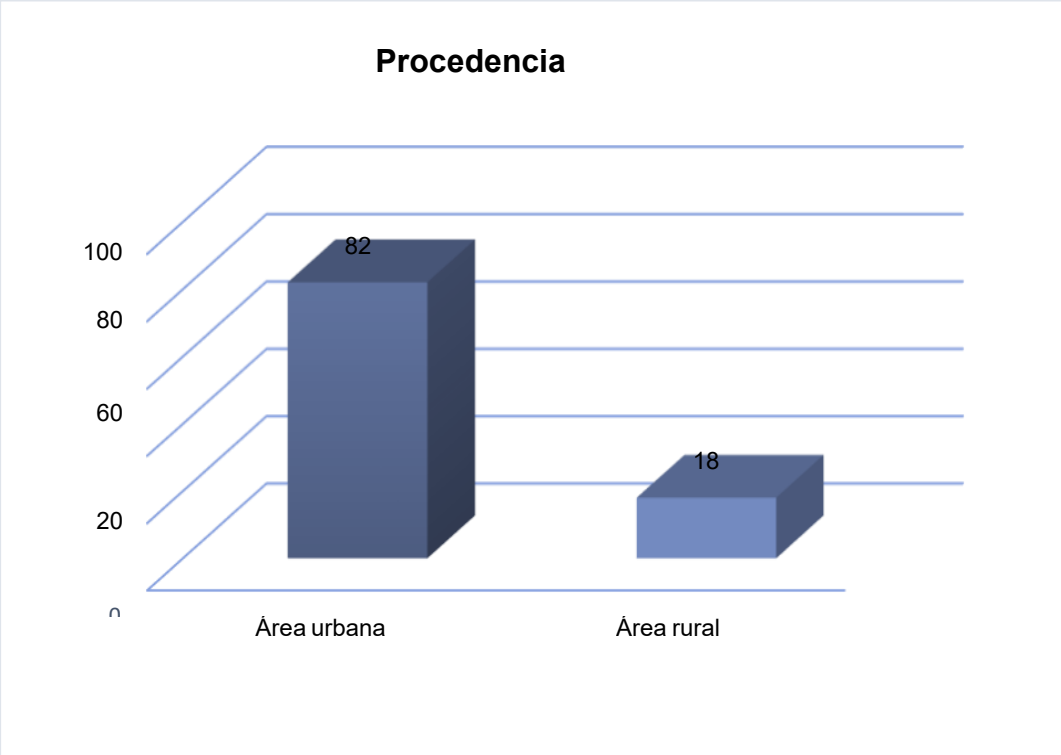

Figura 5. Procedencia de las gestantes del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Nos evidencian los resultados que el mayor porcentaje de la población estudiada procedió de las zonas urbanas con el 82%, mientras que las zonas rurales fueron el 18% procedentes de las zonas rurales.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Tabla 6. Resultados de la pregunta 6: 'Evita mantener conductas sexuales de riesgo', antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Evita mantener conductas sexuales de riesgo	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	21	42	41	82
No	29	58	09	18
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

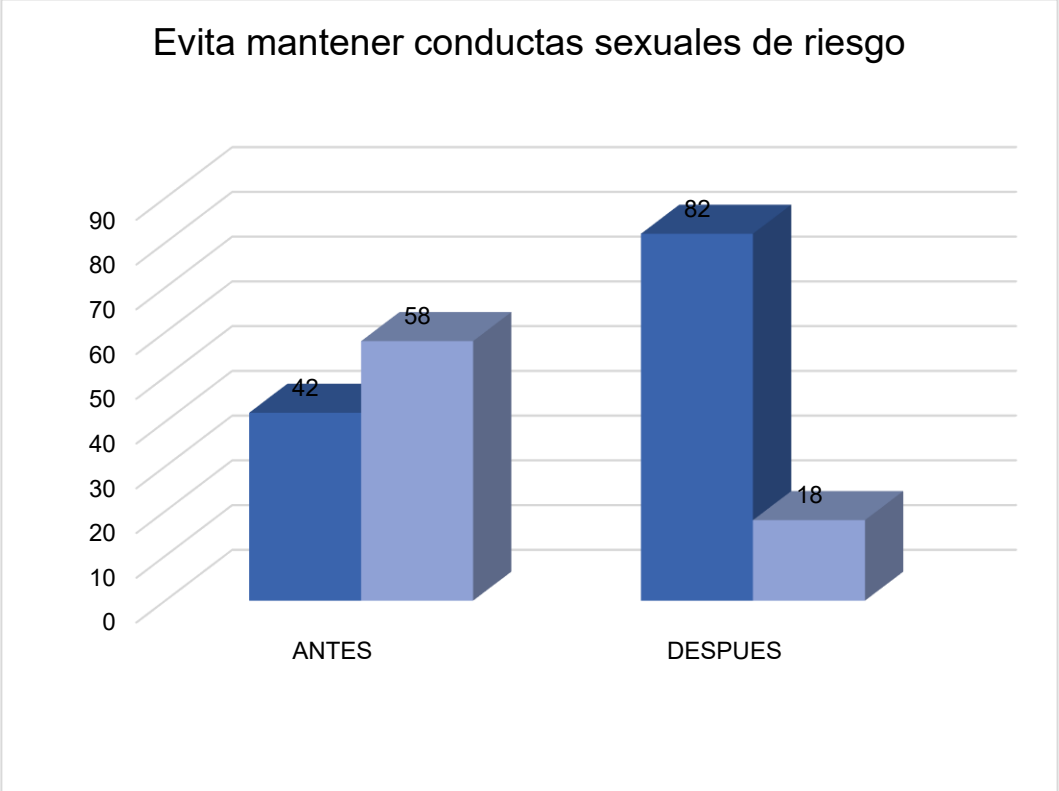

Figura 6. Resultados de la pregunta 6: 'Evita mantener conductas sexuales de riesgo', antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados, que antes de aplicado el programa, solo el 42% evita mantener conducta sexual de riesgo, mientras que luego de aplicado el programa el 82% evita mantener conducta sexual de riesgo.

Tabla 7. Resultados de la pregunta 7: Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	28	56	47	94
No	22	44	03	06
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

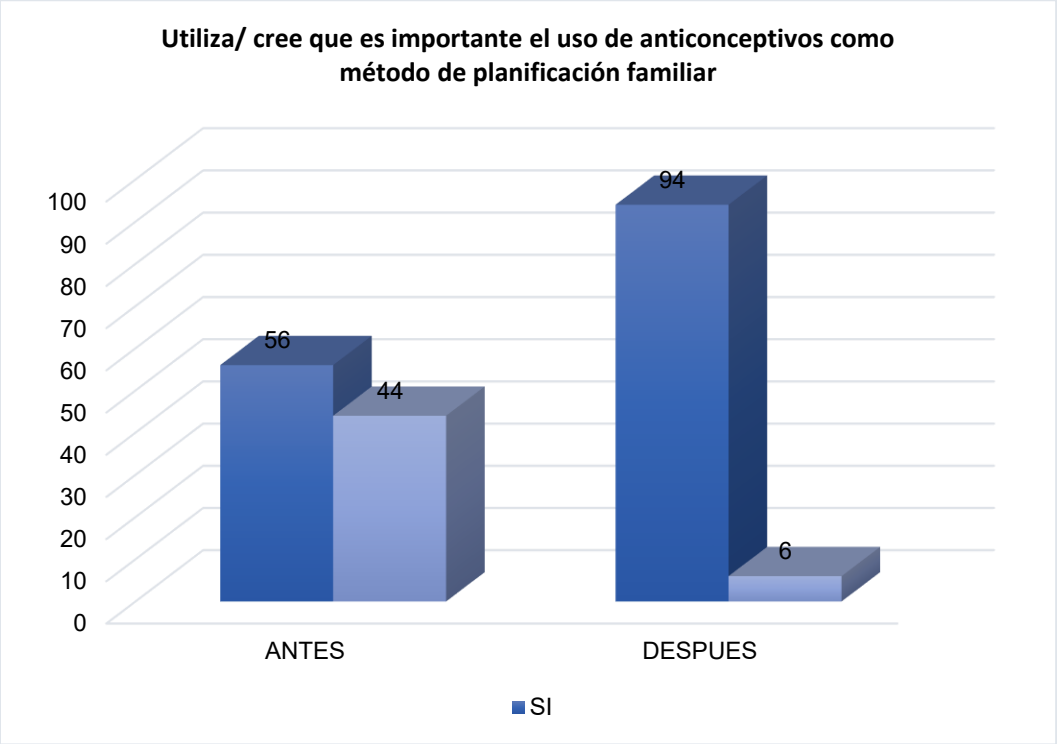

Figura 7. Resultados de la pregunta 7: Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados que antes de la aplicación del programa el 56% usaba o creía que es importante usar el MAC de planificación familiar, para luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 94%, evidenciándose el efecto positivo que tuvo el programa aplicado.

Tabla 8. Resultados de la pregunta 8: Se realizó/ Considera importante las atenciones pre natales durante el embarazo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Se realizó/ Considera importante las atenciones pre natales durante el embarazo	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	32	64	48	96
No	18	36	02	04
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

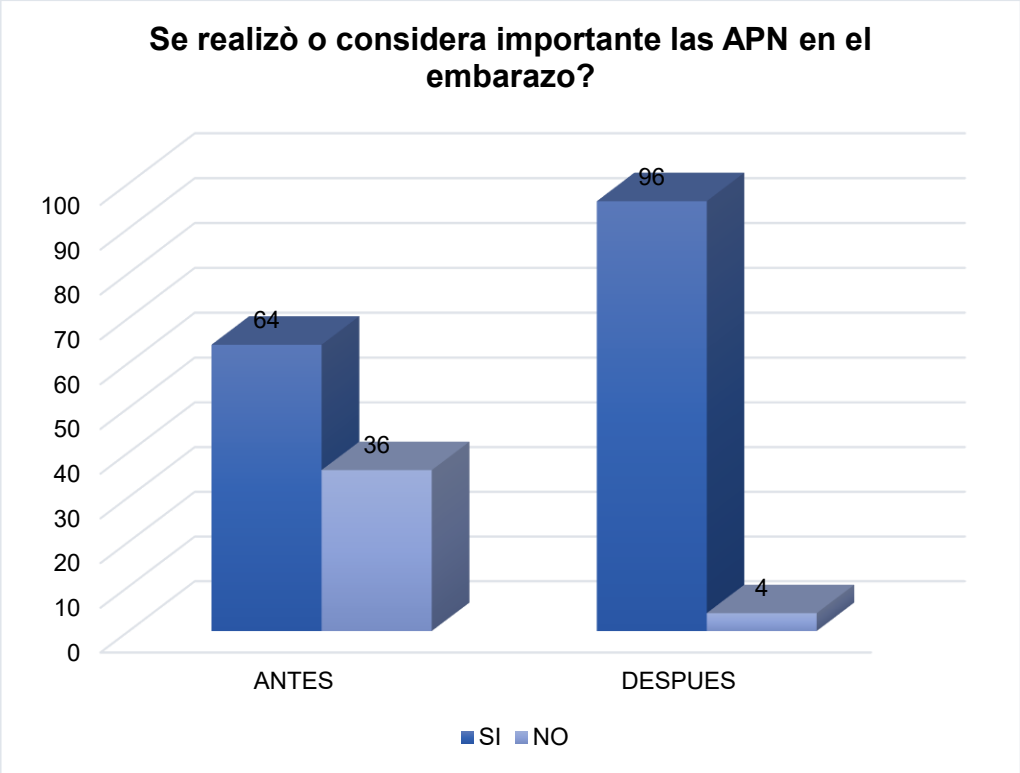

Figura 8. Resultados de la pregunta 8: Se realizó/ Considera importante las atenciones pre natales durante el embarazo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran que el 64% de la población estudiada, antes de aplicado el programa, respondió que era importante las APN en el embarazo, para luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 96%, demostrando la efectividad que tuvo.

Tabla 9. Resultados de la pregunta 9: Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP?	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	13	26	42	84
No	37	74	08	16
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

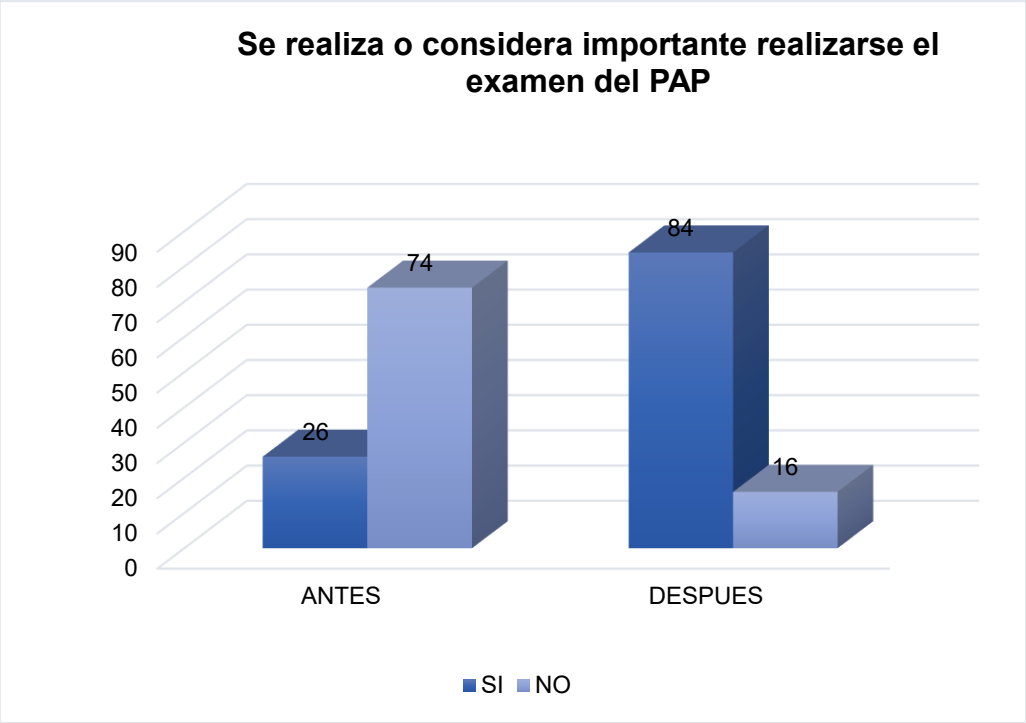

Figura 9. Resultados de la pregunta 9: Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos evidencian, que antes de la aplicación del programa el 26% manifestaba que era importante realizarse el PAP, mientras que luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 84%, demostrando que si es efectiva la aplicación de programas educativos.

ALIMENTACIÓN

Tabla 10. Resultados de la pregunta 10: Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	34	68	44	88
No	16	32	06	12
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

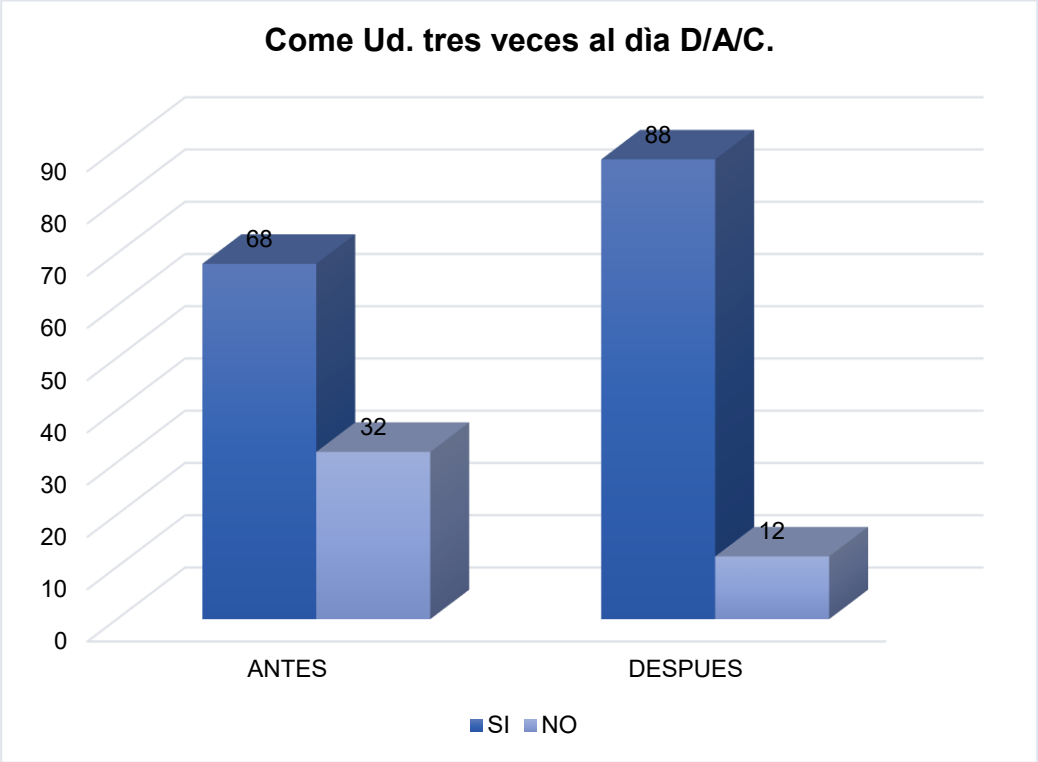

Figura 10. Resultados de la pregunta 10: Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados que antes de aplicado el programa el 68% manifestaron que, si comían tres veces al día, para luego subir el porcentaje al 88% luego de aplicado el programa, evidenciándose la importancia de la promoción sobre temas de salud y bienestar.

Tabla 11. Resultados de la pregunta 11: Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	16	32	28	56
No	34	68	22	44
TOTAL	50	100	50	100

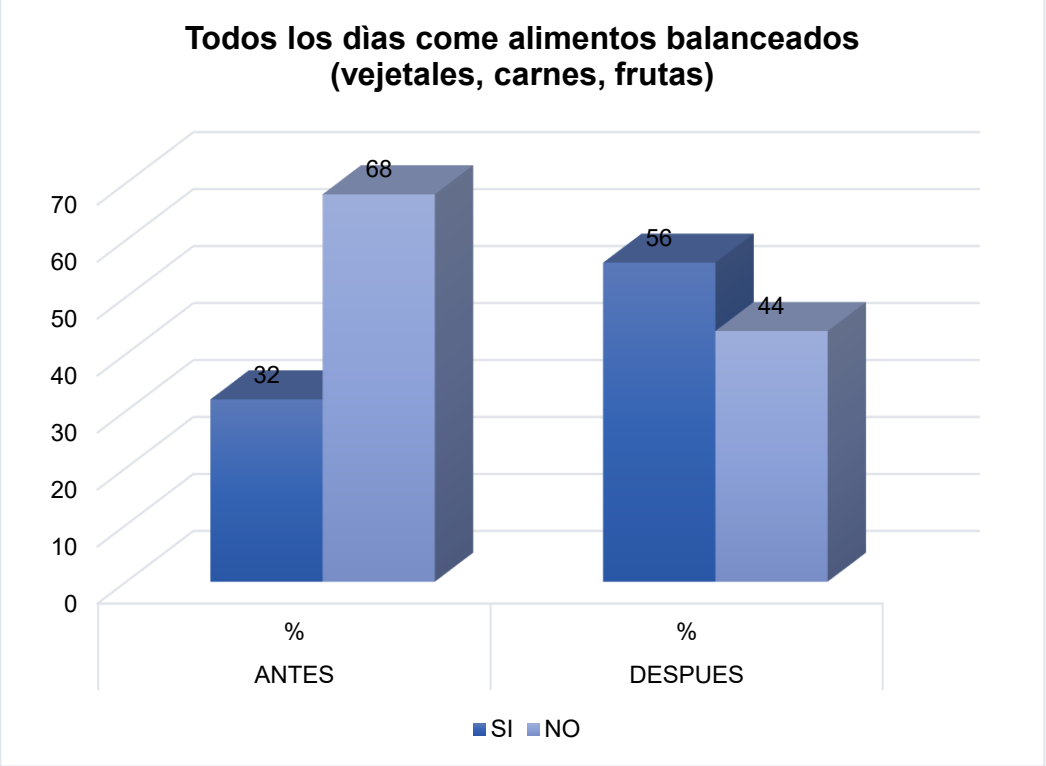

Figura 11. Resultados de la pregunta 11: Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. En los resultados observamos, que el 32% de la población estudiada, antes de aplicado el programa, manifestó que sí, todos los días comían alimentos balanceados, para luego de aplicado el programa el porcentaje subir al 56%.

Tabla 12. Resultados de la pregunta 12: Toma de 4 a 8 vasos de agua al día, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Toma de 4 a 8 vasos de agua al día	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	17	34	40	80
No	33	66	10	20
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

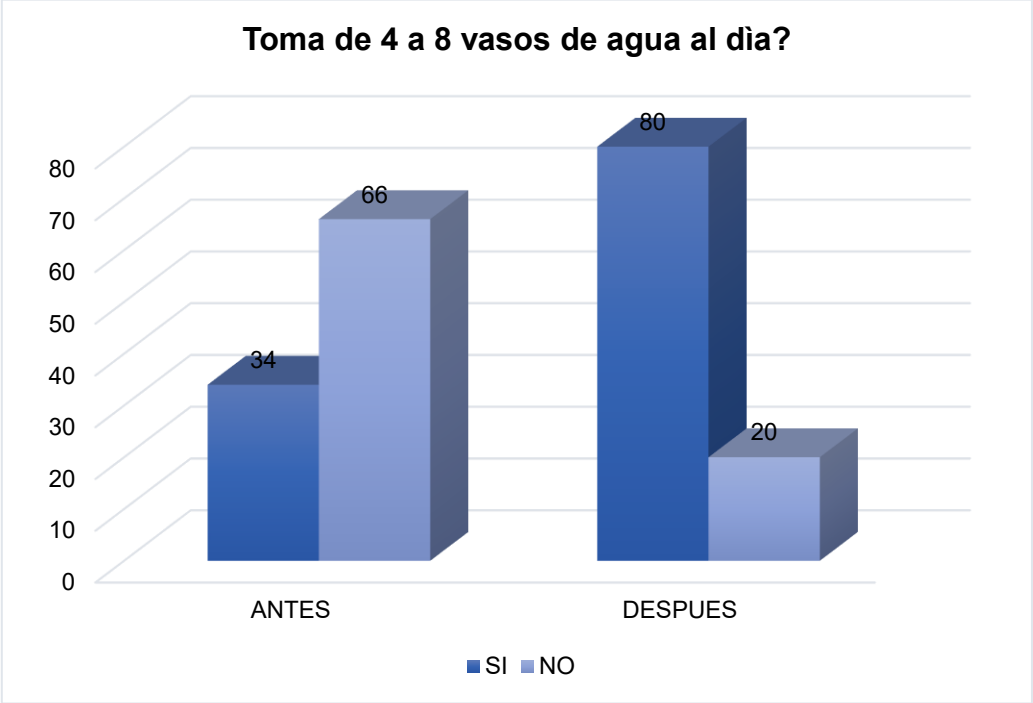

Figura 12. Resultados de la pregunta 12: Toma de 4 a 8 vasos de agua al día, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Nos evidencian los resultados que antes de aplicado el programa el 34% si tomaba de 4 a 8 vasos al día, para luego de aplicado el programa subir el porcentaje al 80%, demostrándose una vez más la importancia de un programa educativo.

Tabla 13. Resultados de la pregunta 13: Incluye entre comidas el consumo de frutas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Incluye entre comidas el consumo de frutas	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	15	30	29	58
No	35	70	21	42
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

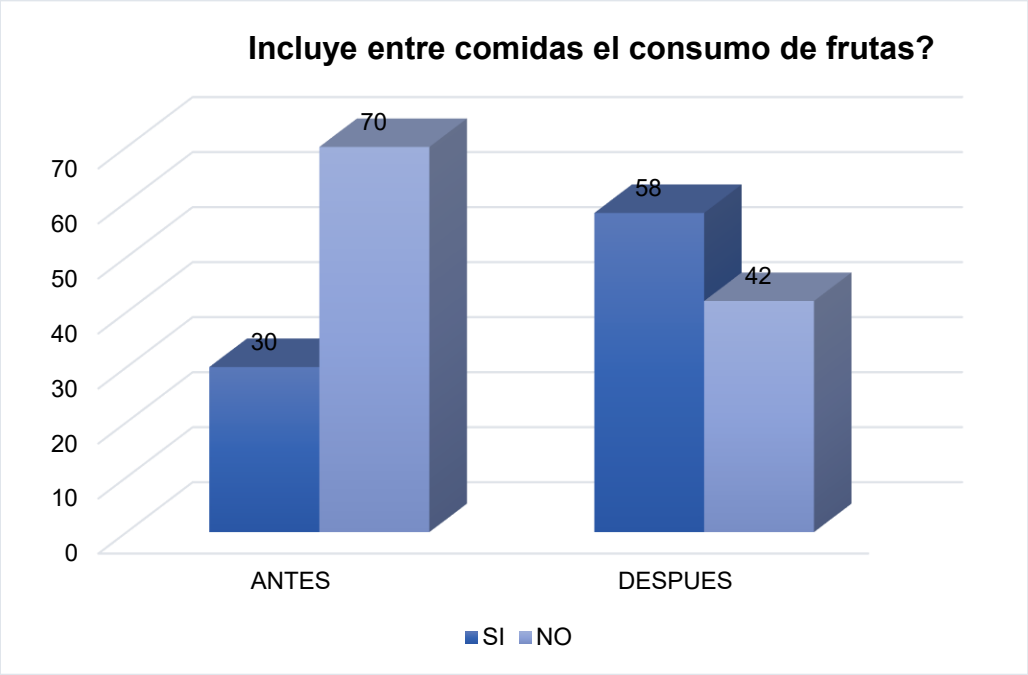

Figura 13. Resultados de la pregunta 13: Incluye entre comidas el consumo de frutas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados que el 30% de los participantes manifestaron, antes de aplicado el programa, que sí, incluían entre comidas el consumo de frutas, mientras que luego de aplicado el programa el porcentaje del sí, subió al 58%.

Tabla 14. Resultados de la pregunta 14: Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	11	22	39	78
No	39	78	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

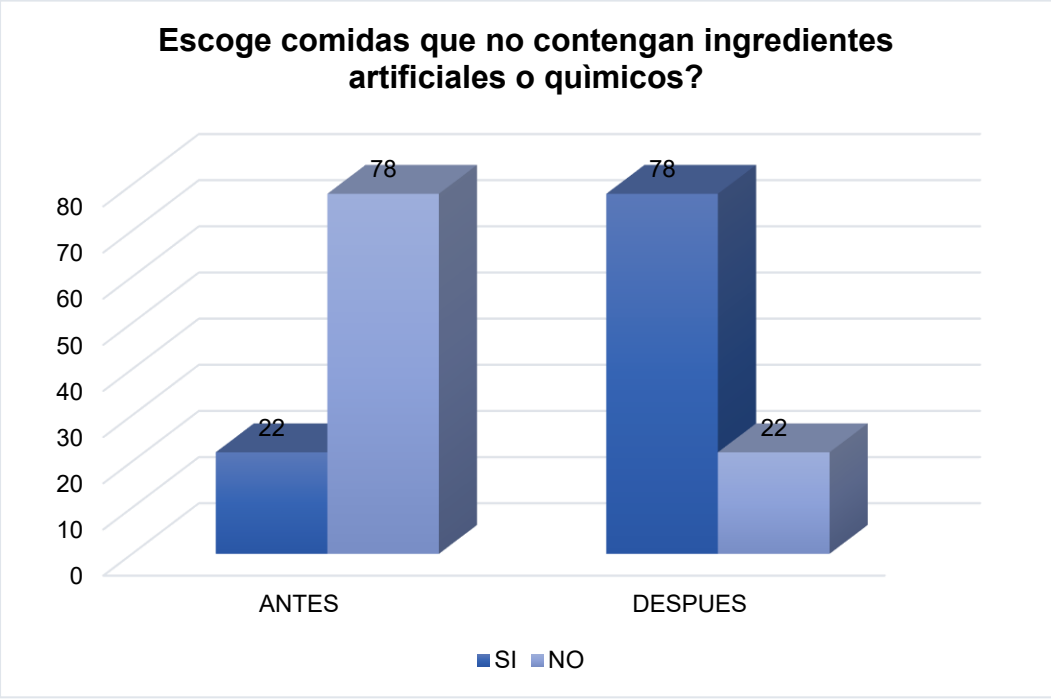

Figura 14. Resultados de la pregunta 14: Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran que antes de aplicado el programa solo el 22% indicó que escogían comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos, mientras que luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 78%, indicándonos la efectividad del programa.

Tabla 15. Resultados de la pregunta 15: Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	08	16	31	62
No	42	84	19	38
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

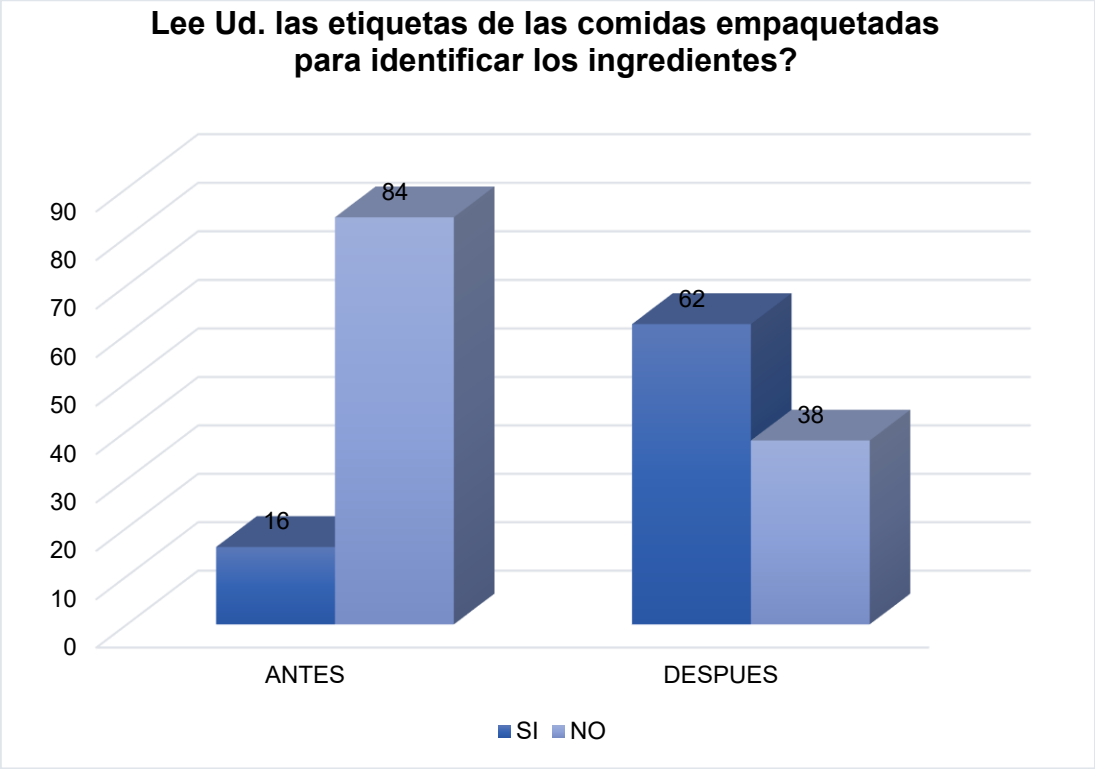

Figura 15. Resultados de la pregunta 15: Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados que solo el 16% de los participantes manifestaron, antes de aplicado el programa, que sí leía las etiquetas de las comidas empaquetadas, para luego subir al 62% luego de aplicado el programa de promoción, indicándonos la efectividad del programa.

HIGIENE

Tabla 16. Resultados de la pregunta 16: ¿Consume solo agua hervida o purificada?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

¿Consume solo agua hervida o purificada?	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	28	56	46	92
No	22	44	14	28
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

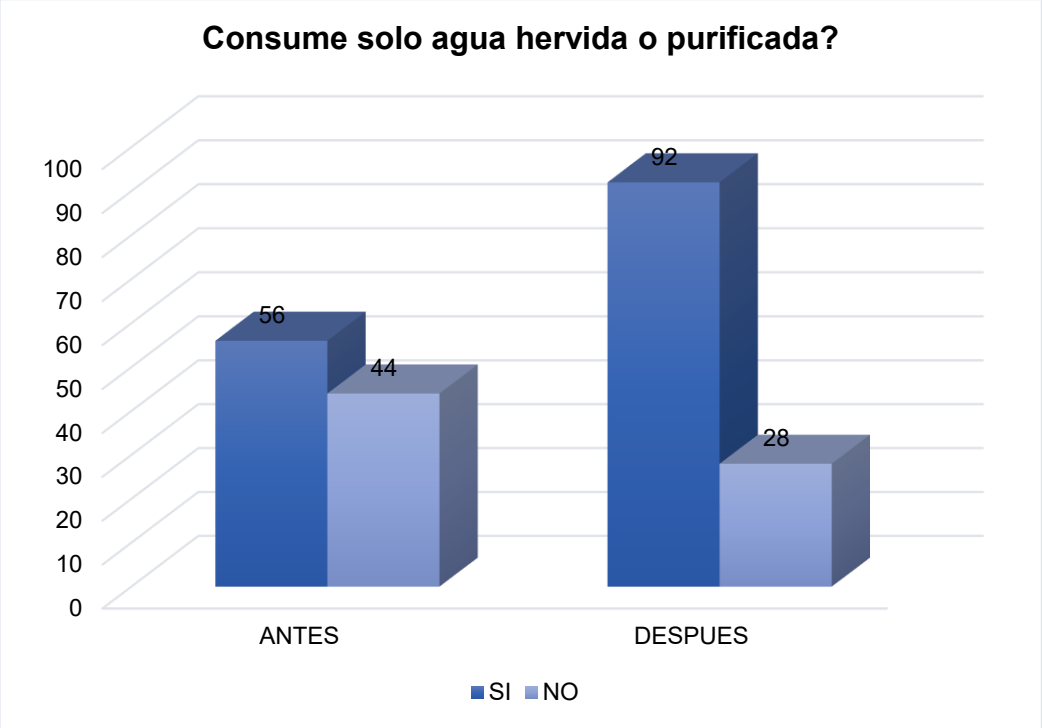

Figura 16. Resultados de la pregunta 16: ¿Consume solo agua hervida o purificada?, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Nos muestran los resultados, que antes de aplicado el programa el 56% manifestó que solo consumía agua hervida o purificada, para luego subir el porcentaje al 92%, luego de aplicado el programa.

Tabla 17. Resultados de la pregunta 17: Realiza su higiene personal diariamente, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Realiza su higiene personal diariamente	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	18	36	39	78
No	32	64	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

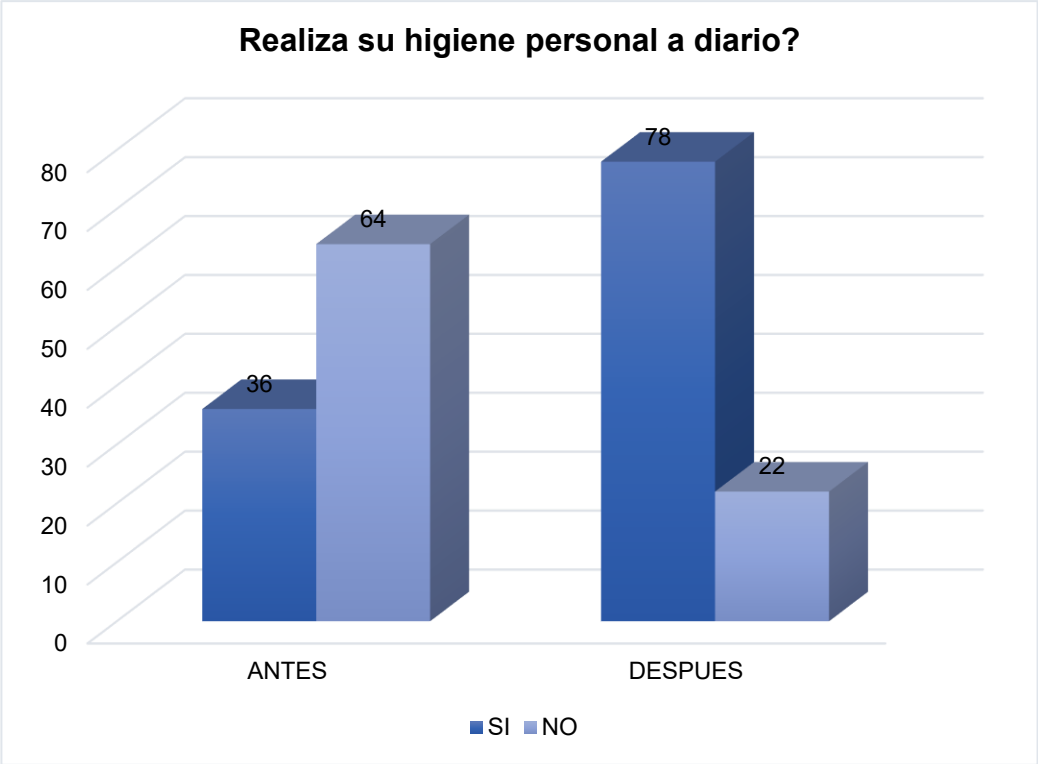

Figura 17. Resultados de la pregunta 17: Realiza su higiene personal diariamente, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. En los resultados observamos que el 36% respondieron que, si se realizaban la higiene de manera diaria, para luego subir esta respuesta al 78% luego de aplicado el programa.

Tabla 18. Resultados de la pregunta 18: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	29	58	44	88
No	21	42	08	16
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

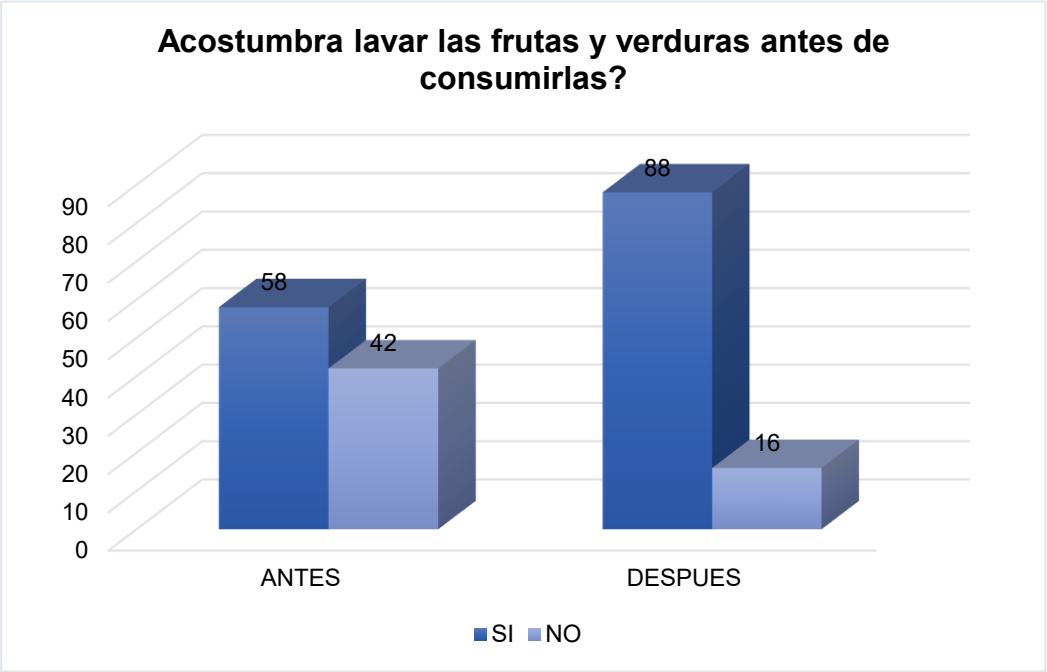

Figura 18. Resultados de la pregunta 18: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran: antes de aplicado el programa el 58% manifestaron, que acostumbran a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas; para luego subir al 88% luego de aplicado el programa

Tabla 19. Resultados de la pregunta 19: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	31	62	49	98
No	19	38	01	02
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

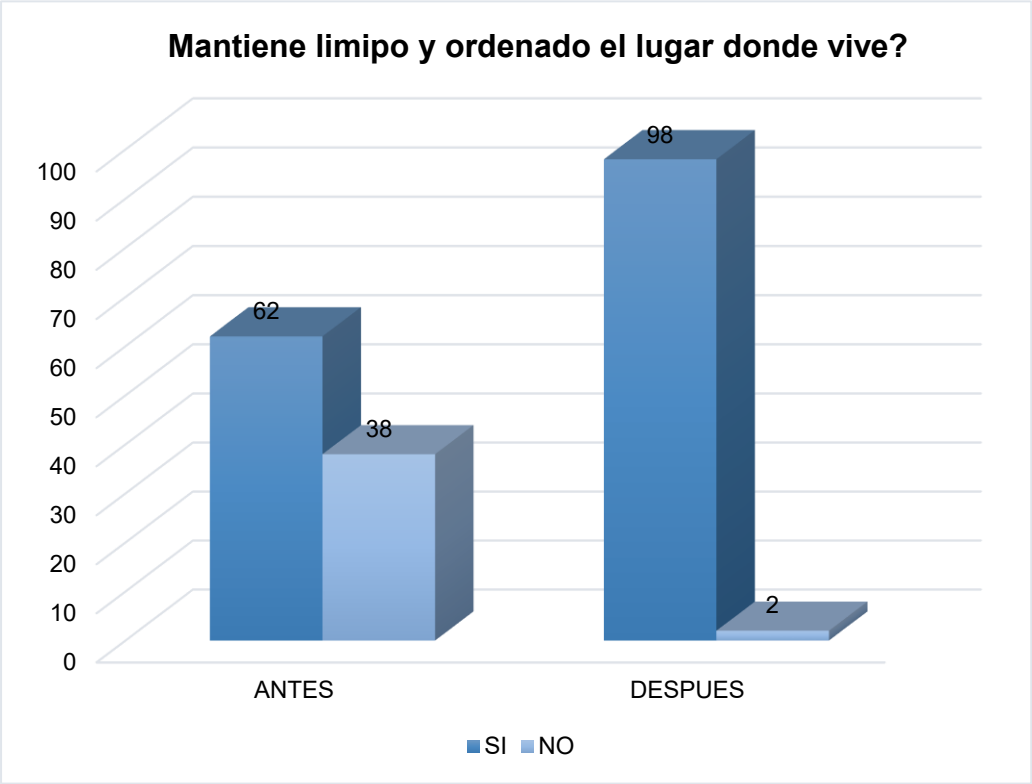

Figura 19. Resultados de la pregunta 19: Acostumbra a lavar las frutas y verduras antes de consumirlas, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Observamos en el resultado presente, que, un 62% respondió que, si mantenían limpio el lugar donde viven, mientras que luego de aplicado el programa subió la respuesta positiva al 98%, evidenciándose que si tuvo efecto el programa de promoción aplicado.

Tabla 20. Resultados de la pregunta 20: Se lava las manos antes de consumir alimentos, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Se lava las manos antes de consumir alimentos	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	33	66	48	96
No	17	34	02	4
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

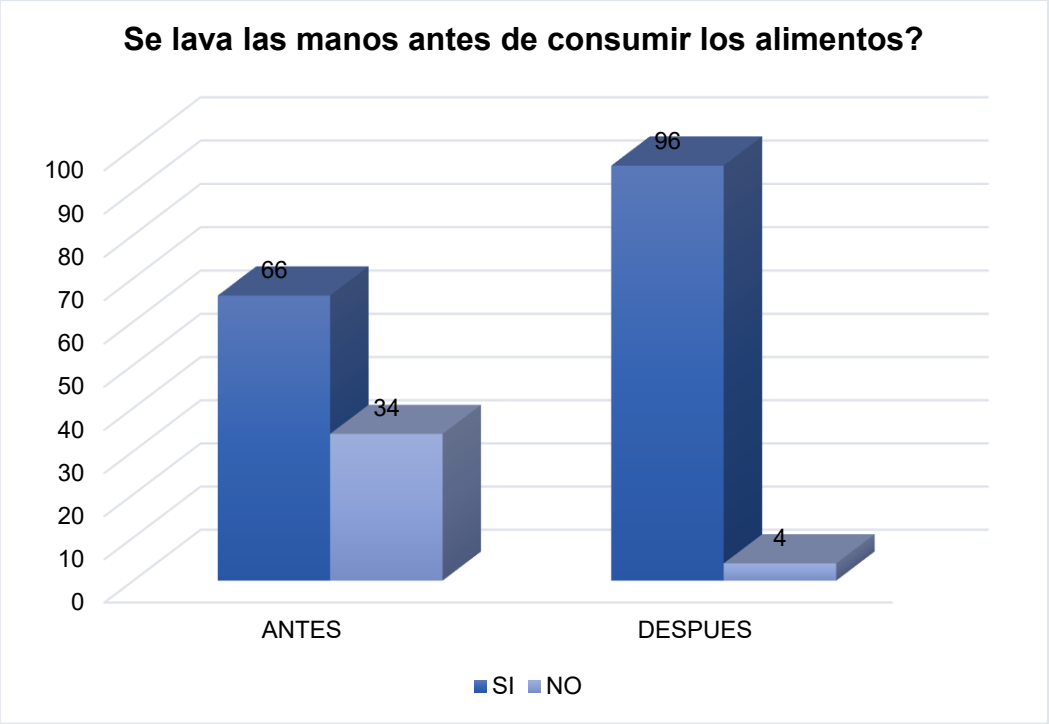

Figura 20. Resultados de la pregunta 20: Se lava las manos antes de consumir alimentos, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados a un 66% de la población estudiada que respondió que sí se lavaban las manos antes de consumir sus alimentos, para luego de aplicado el programa subir esta respuesta al 96%, indicando la efectividad del programa.

SALUD BUCAL

Tabla 21. Resultados de la pregunta 21: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Se cepilla los dientes después de cada comida	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	11	22	41	82
No	39	78	09	18
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

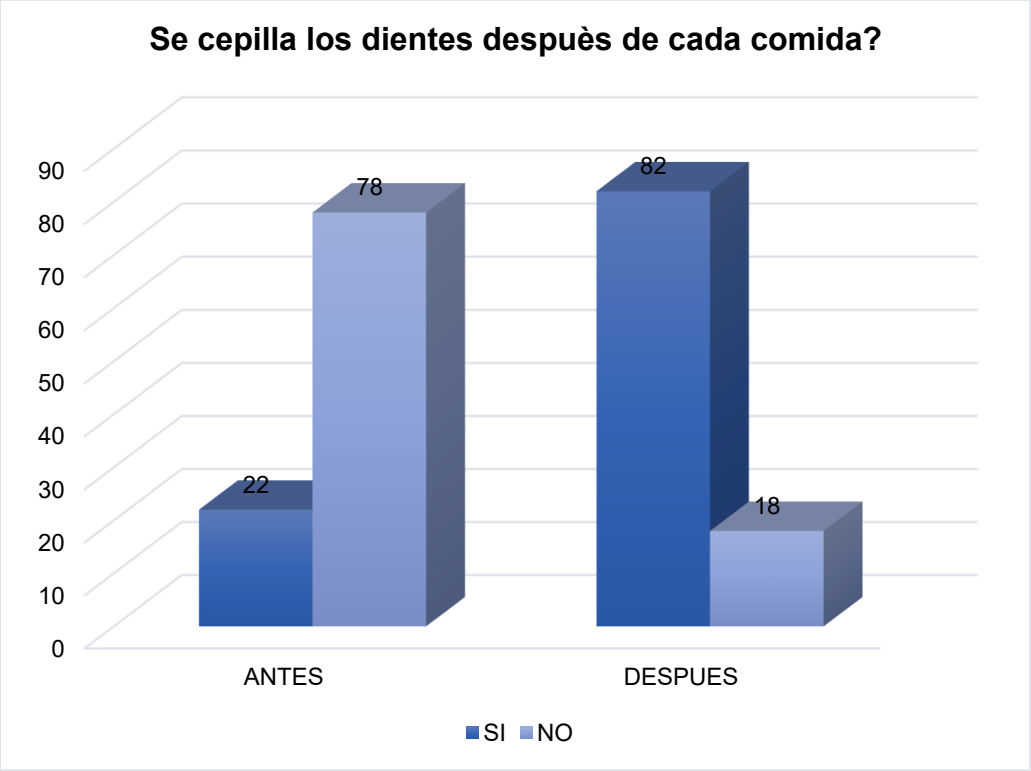

Figura 21. Resultados de la pregunta 21: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados a un 22% que respondieron que sí se lavan los dientes después de cada comida, antes de aplicado el programa; para luego de aplicado el programa subir esta respuesta al 82%. Sin embargo, se observa que aun un 18% no acostumbra a realizarlo.

Tabla 22. Resultados de la pregunta 22: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Acude al odontólogo periódicamente	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	05	10	31	62
No	45	90	19	38
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

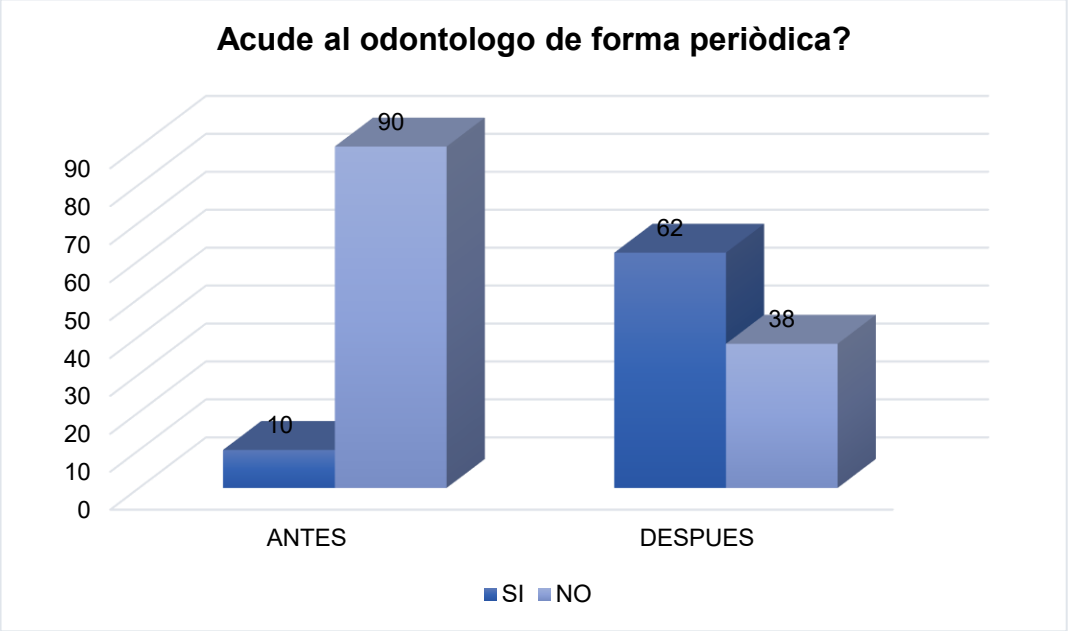

Figura 22. Resultados de la pregunta 22: Se cepilla los dientes después de cada comida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran que antes de aplicado el programa solo el 10% acudía al odontólogo de manera periódica, para luego de aplicado el programa subir la respuesta al 62%, pero aún existe el 38% que no suele tener esta práctica, si bien el programa fue efectivo para elevar la cifra positiva, sin embargo, aún existe un 38% que no tiene esta práctica.

Tabla 23. Resultados de la pregunta 23: Se informa en prácticas de salud bucal, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Se informa en prácticas de salud bucal	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	12	24	39	78
No	38	76	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

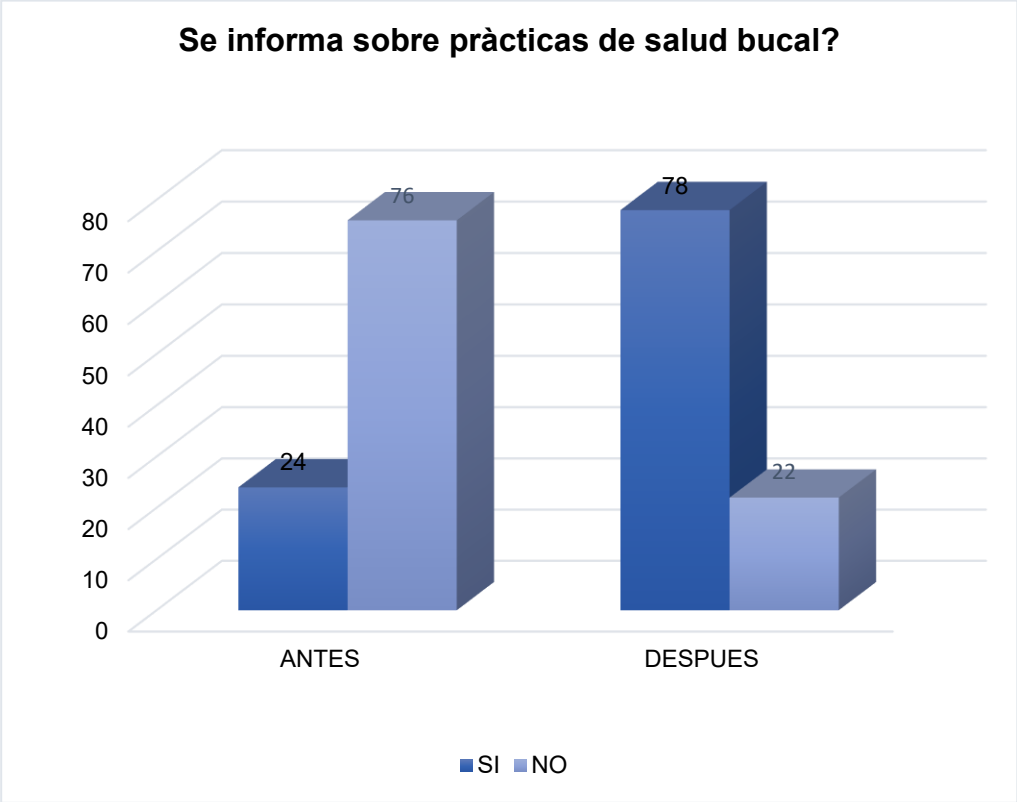

Figura 23. Resultados de la pregunta 23: Se informa en prácticas de salud bucal, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados que antes de aplicado el programa el 24% respondieron que, si se informaban sobre prácticas de salud bucal, mientras que luego de aplicado el programa subió al 78%, lo que nos indica que en este rubro también hubo efectividad del programa.

ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 24. Resultados de la pregunta 24: Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	09	18	33	66
No	41	82	17	34
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

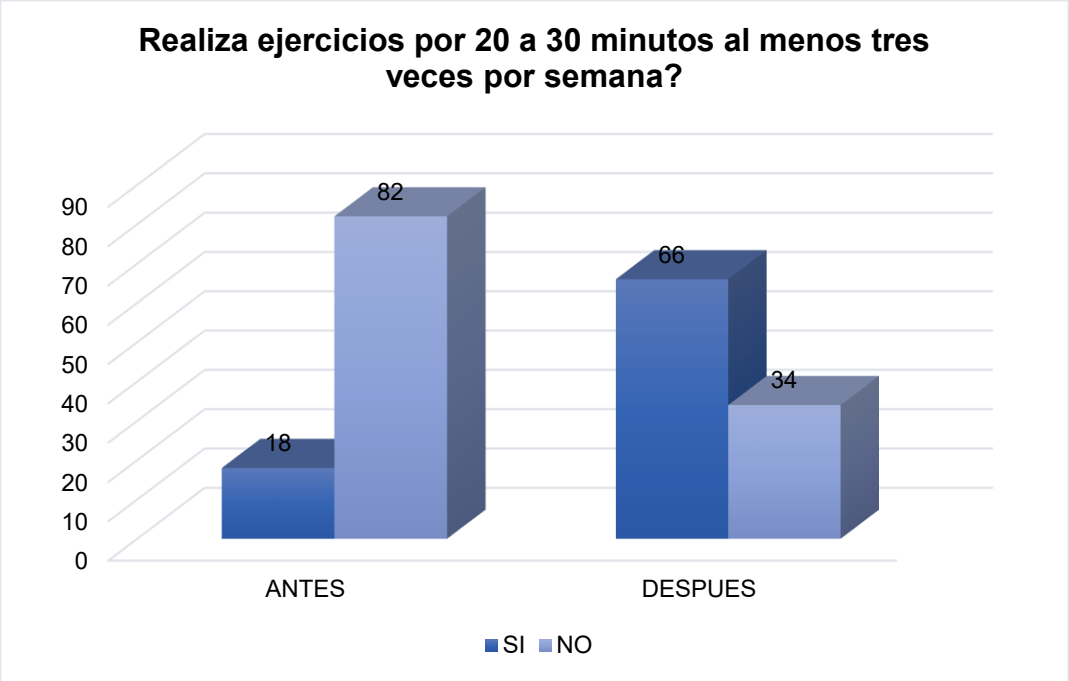

Figura 24. Resultados de la pregunta 24: Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos demuestran que solo el 18%, respondió que, si realizaba ejercicios de 20 a 30 minutos tres veces por semana, antes de aplicado el programa; para luego de aplicado el programa subir al 66% de respuestas afirmativas, pero también aún queda el 34% que no practican ningún ejercicio, lo que `puede producirle algún daño en su salud.

Tabla 25. Resultados de la pregunta 25: Diariamente, Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Diariamente, Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	18	36	44	88
No	32	64	06	12
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

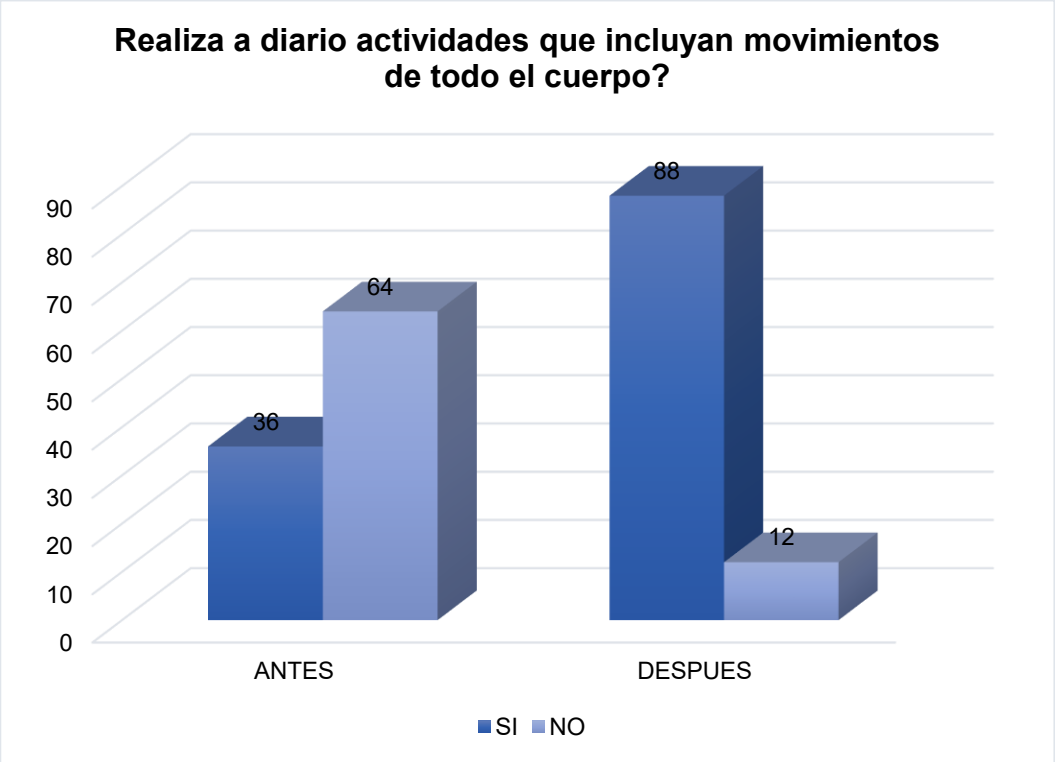

Figura 25. Resultados de la pregunta 25: Diariamente, Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados que antes de aplicado el programa el 36% respondió afirmativamente que realizaba actividades a diario que incluían el movimiento de todo el cuerpo; para luego de aplicado el programa subir el porcentaje de respuestas afirmativas al 88%.

SALUD EMOCIONAL

Tabla 26. Resultados de la pregunta 26: Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	21	42	39	78
No	29	58	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

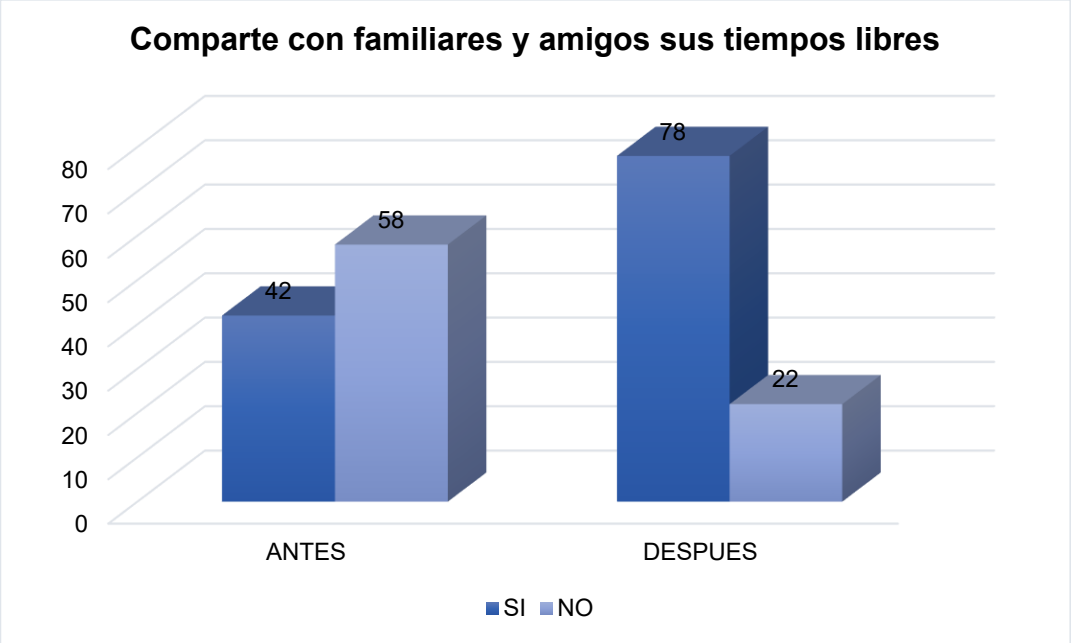

Figura 26. Resultados de la pregunta 26: Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Se evidencian en los resultados que antes de aplicado el programa el 42% respondió que sí, comparte sus momentos libres con amigos y familiares, mientras que luego de aplicado el programa el 78% respondió de manera afirmativa, si bien se observa la efectividad de programa, pero tenemos un 22 que no tiene esta práctica.

Tabla 27. Resultados de la pregunta 27: Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	11	22	35	70
No	39	78	15	30
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

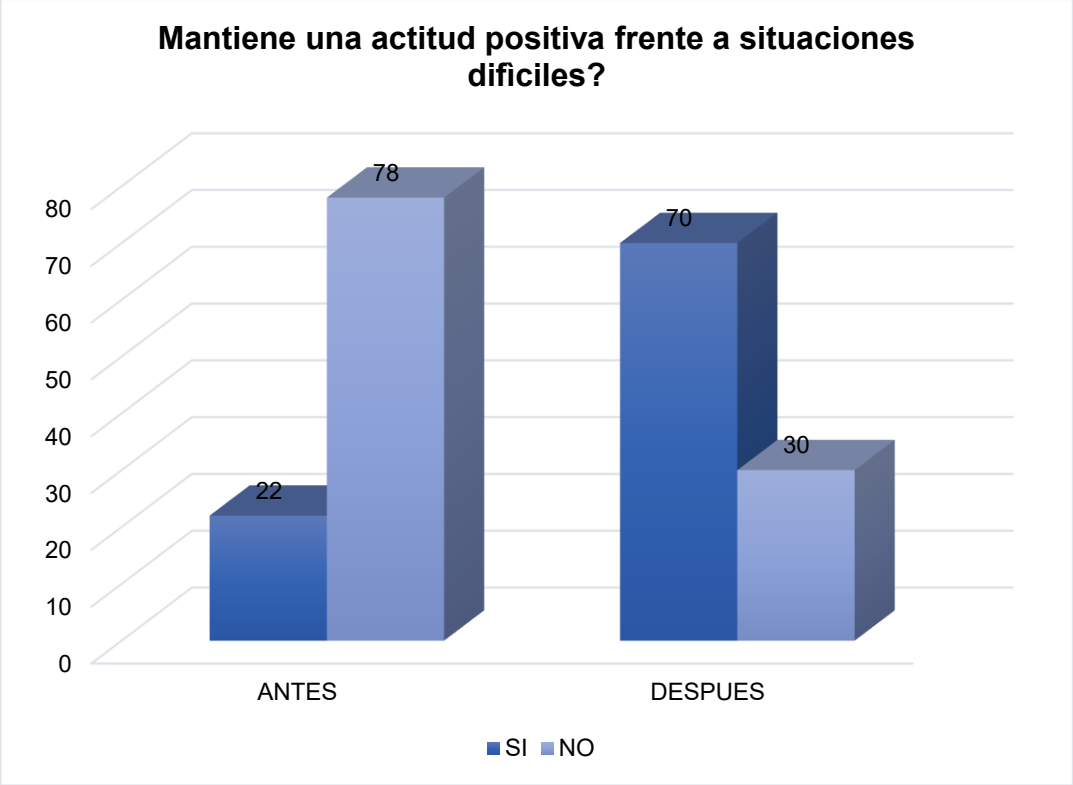

Figura 27. Resultados de la pregunta 27: Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Nos evidencian los resultados que antes de aplicado el programa había un 22% que sí mantenían una actitud positiva frente a situaciones difíciles, mientras que luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 70%. Pudiendo afirmar que el programa que se aplicó tuvo efectividad positiva.

Tabla 28. Resultados de la pregunta 28: Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.), antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	10	20	30	60
No	40	80	20	40
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

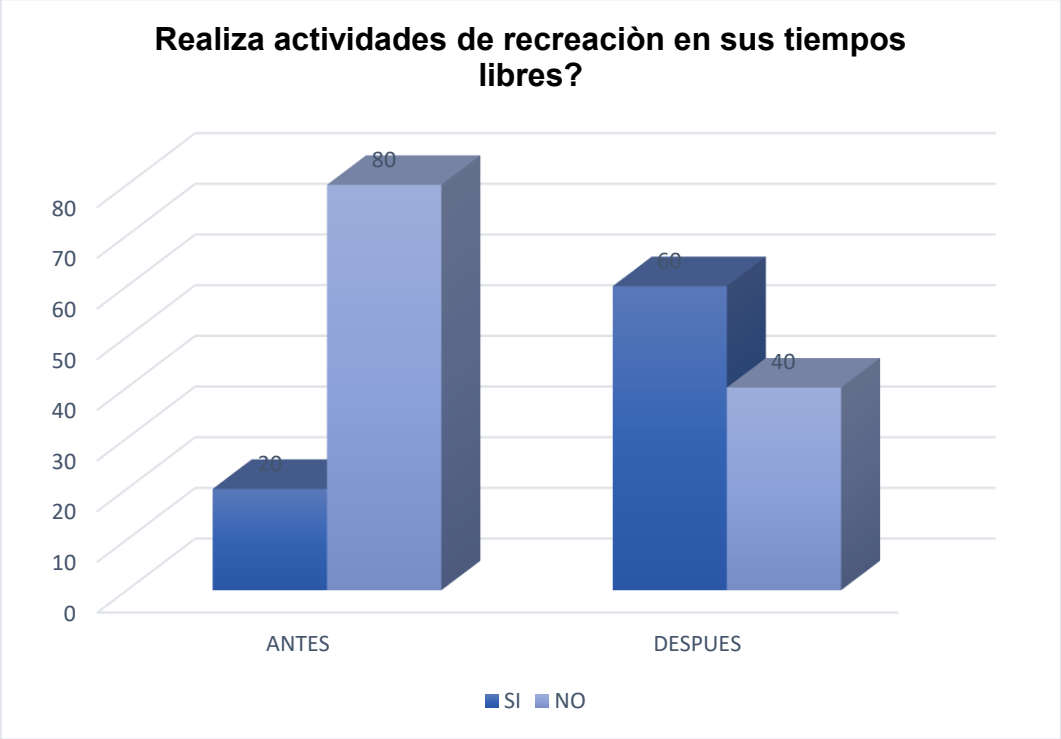

Figura 28. Resultados de la pregunta 28: Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.), antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Los resultados nos demuestran que antes de aplicado el programa solo el 20% practicaba actividades de recreación en sus tiempos libres, mientras que luego de aplicado el programa el 60% practicaba dicha actividad, pero queda un 40% que no la practicaba, indicándonos que debemos considerarlos para mejorar en ellos estos hábitos.

Tabla 29. Resultados de la pregunta 29: Duerme bien y se levanta descansada, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Duerme bien y se levanta descansada	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	23	46	39	78
No	27	54	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

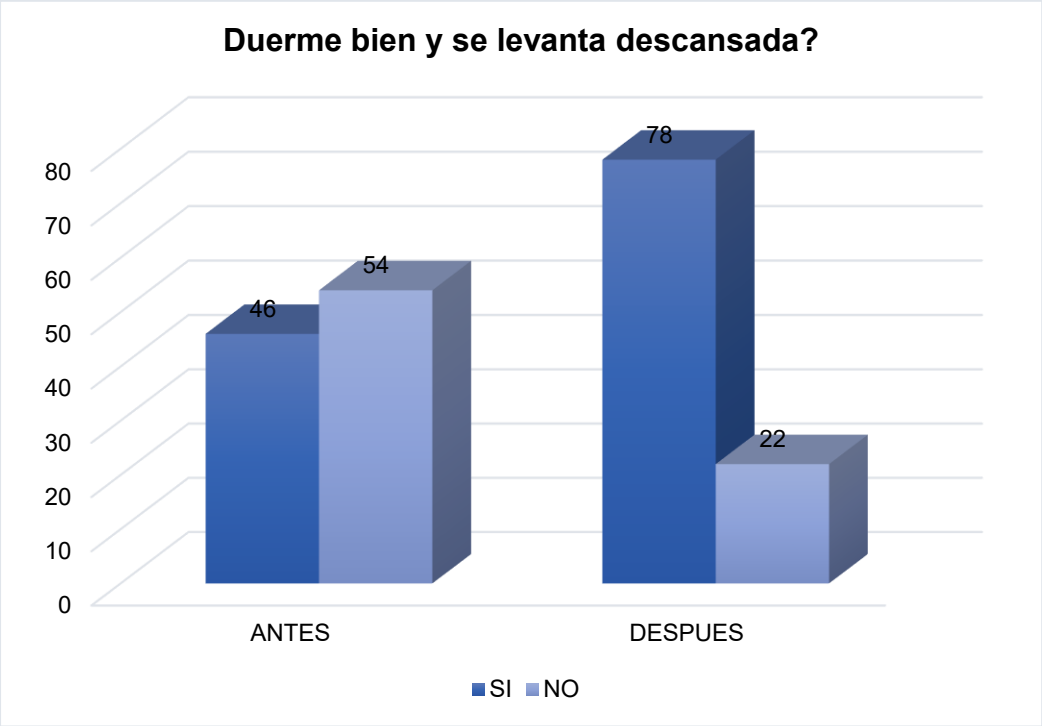

Figura 29. Resultados de la pregunta 29: Duerme bien y se levanta descansada, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Se evidencian en los resultados que antes de aplicado el programa el 46% dormía bien y se levantaba descansada; para luego de aplicado el programa el 78% tenía esta práctica; pero hay un 22% que no tiene esta práctica, lo que puede afectar su salud

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Tabla 30. Resultados de la pregunta 30: Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	09	18	23	46
No	41	82	27	54
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

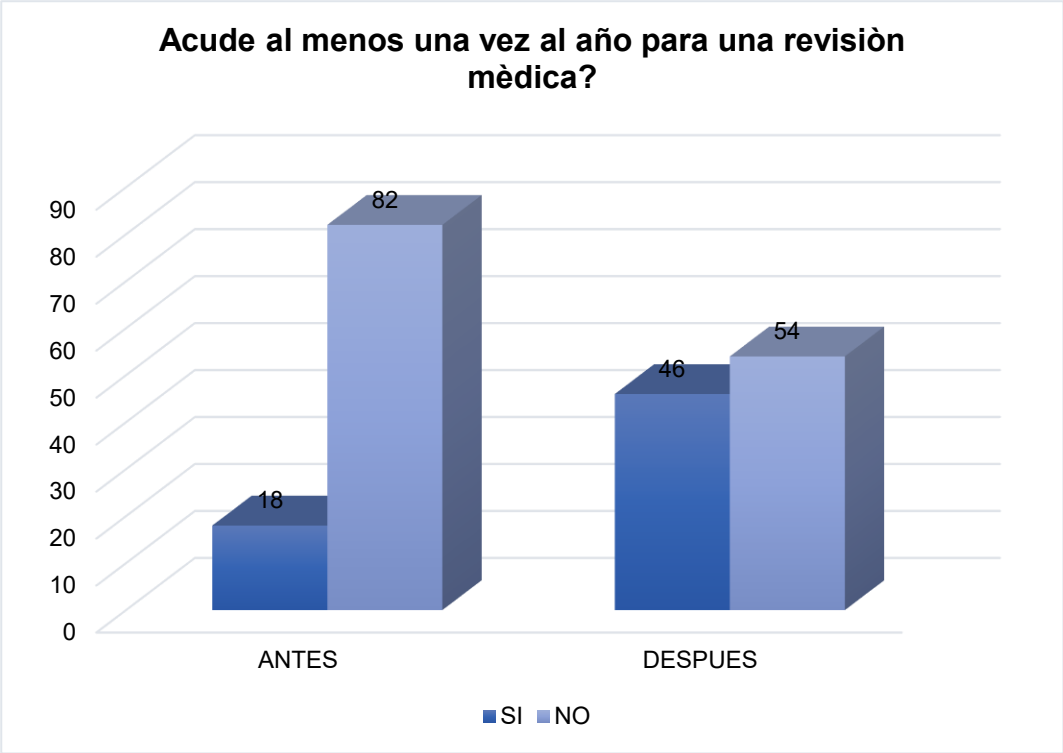

Figura 30. Resultados de la pregunta 30: Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. En los resultados observamos que antes de aplicado el programa el 28% acudía de manera anual a la revisión médica, mientras que luego de aplicado el programa el 46% ya lo hacía, sin embargo, hay un 54% que no tiene uso de practicar esta revisión médica anualmente.

Tabla 31. Resultados de la pregunta 31: Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	21	42	39	78
No	29	58	11	22
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

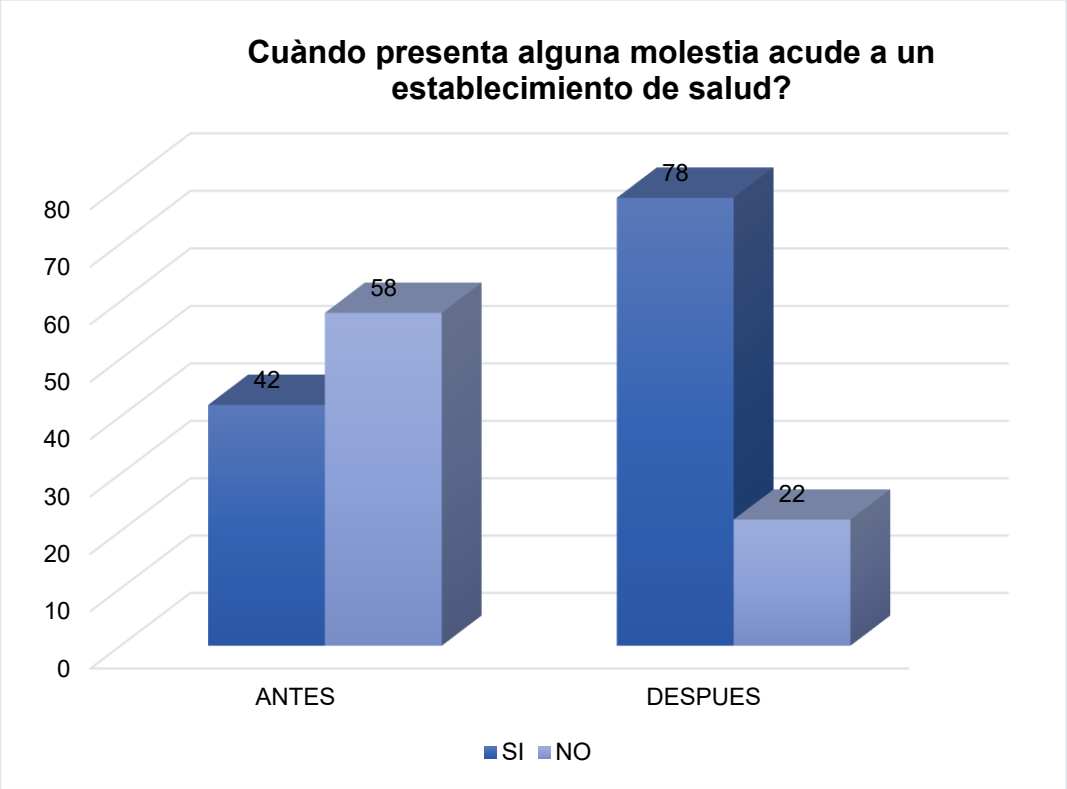

Figura 31. Resultados de la pregunta 31: Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Se evidencian en los resultados que antes de aplicado el programa el 42% acudía a un establecimiento de salud cuando presentaba alguna molestia, luego de aplicado el programa el porcentaje subió al 78%.

Tabla 32. Resultados de la pregunta 32: Toma medicamentos solo prescritos por el médico, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Toma medicamentos solo prescritos por el médico	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	24	48	38	76
No	26	52	12	24
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

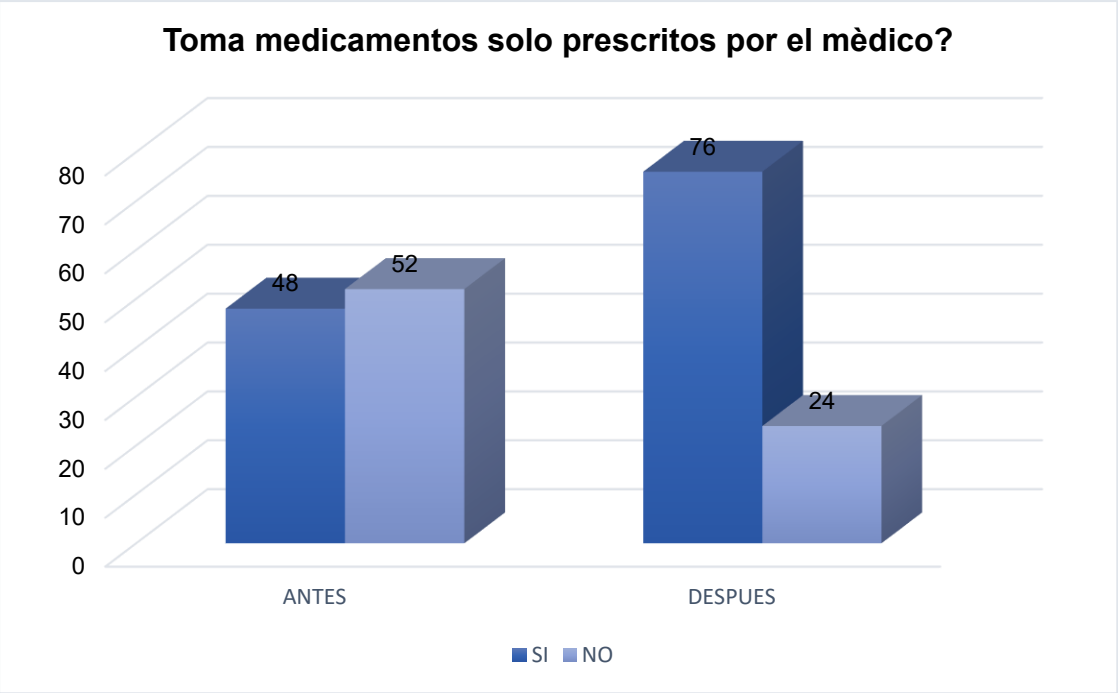

Figura 32. Resultados de la pregunta 32: Toma medicamentos solo prescritos por el médico, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados que antes de aplicado el programa el 48% tomaba medicinas solo prescritas por el médico; para luego subir al 76% luego de aplicado el programa.

Tabla 33. Resultados de la pregunta 33: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	27	54	42	84
No	23	46	08	16
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

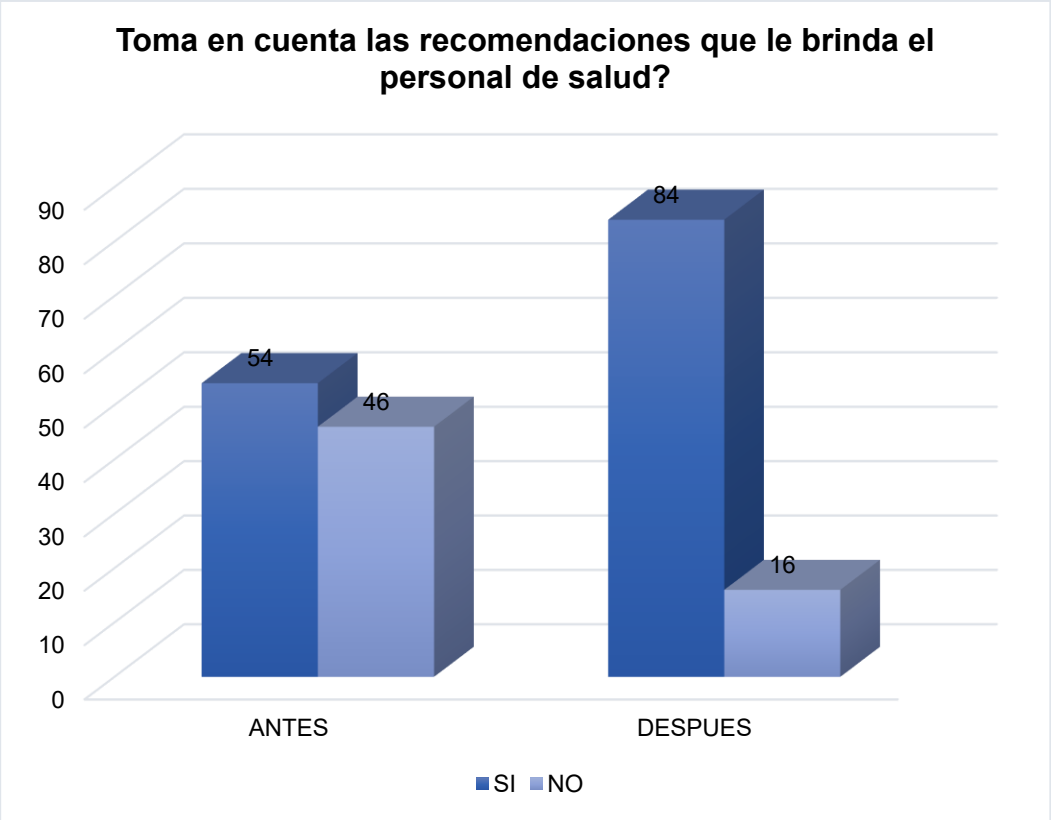

Figura 33. Resultados de la pregunta 33: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Se observa en los resultados, antes de aplicado el programa el 54% tomaba en cuenta las recomendaciones del personal de salud, mientras que luego de aplicado el programa se encontró al 84% que lo tomaba en cuenta.

Tabla 34. Resultados de la pregunta 34: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	27	54	37	84
No	23	46	13	26
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

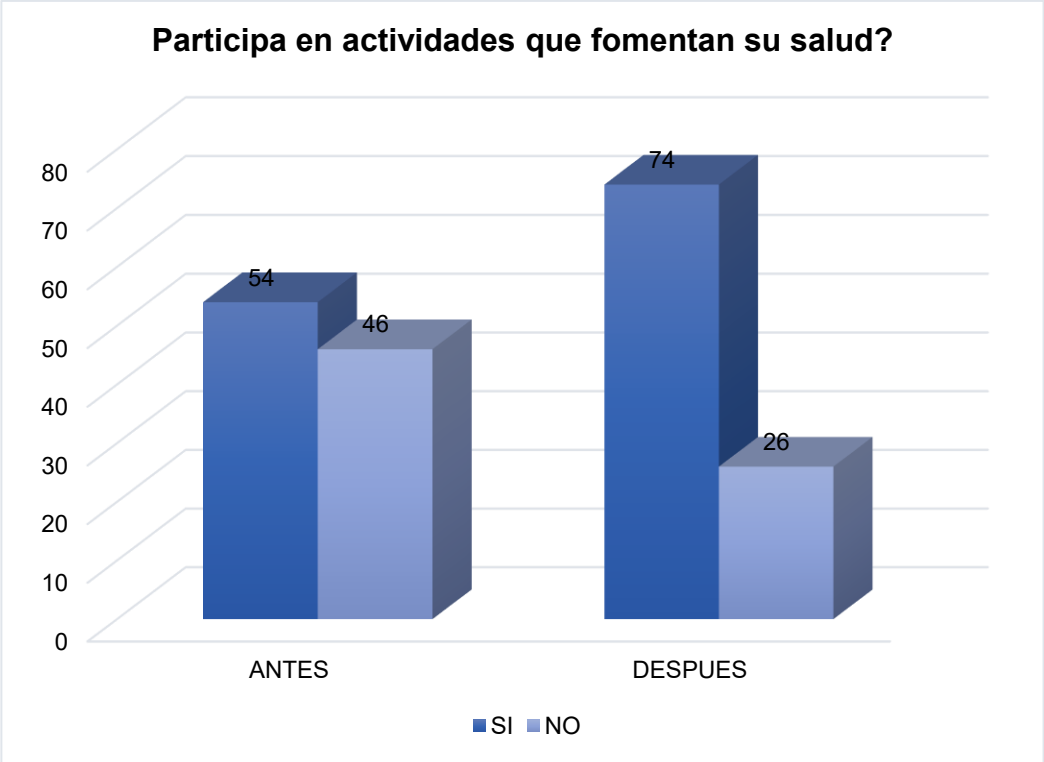

Figura 34. Resultados de la pregunta 34: Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Los resultados nos muestran antes de aplicado el programa el 54% participaba en actividades que fomentaban su salud, para luego de aplicado el programa subir al 74% su participación, lo que nos confirma la efectividad de programa de promoción aplicado.

MANEJO DEL ESTRÉS

Tabla 35. Resultados de la pregunta 35: Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	24	54	39	74
No	26	46	11	26
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

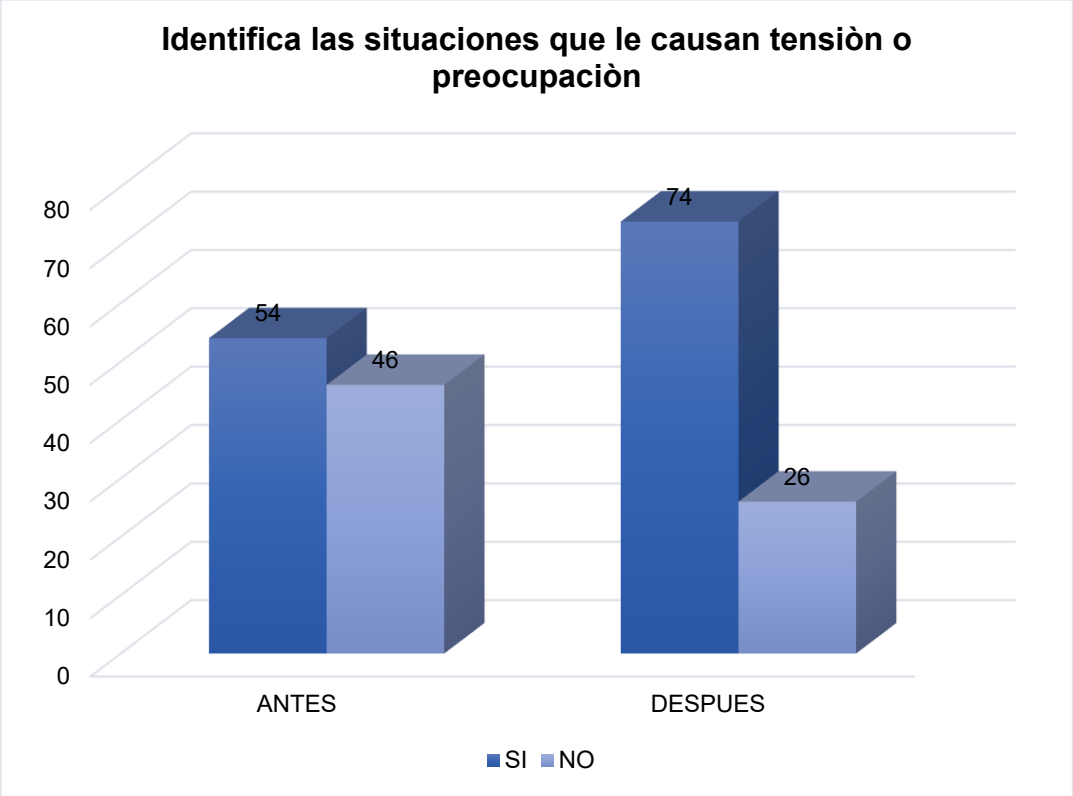

Figura 35. Resultados de la pregunta 35: Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Análisis e interpretación. Observamos en los resultados antes de aplicado el programa el 54% identificaba las situaciones que le causaban

tensión o preocupación, luego de aplicado el programa se encontró el 74% que identifican este problema.

Tabla 36. Resultados de la pregunta 36: Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación	**Antes de la intervención**		**Después de la Intervención**	
	N°	**%**	**N°**	**%**
Sí	21	42	37	74
No	29	58	13	26
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

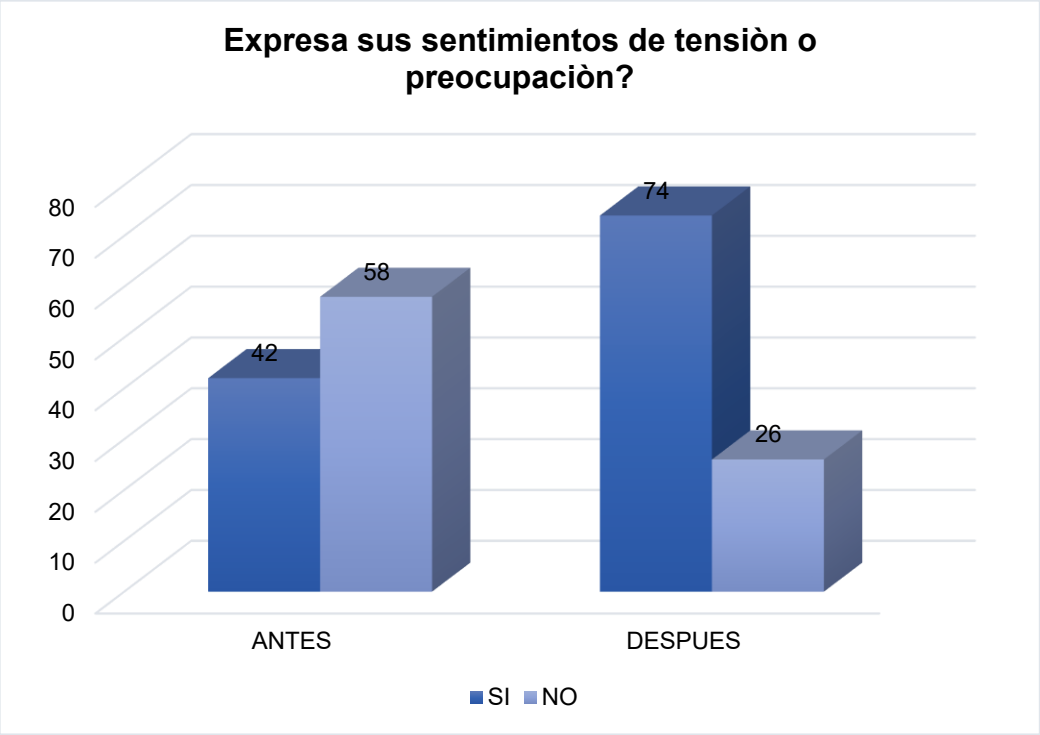

Figura 36. Resultados de la pregunta 36: Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Se evidencian en los resultados que el 42% de la población estudiada, antes de aplicado el programa, expresaba sus sentimientos de tensión y preocupación, mientras que luego de aplicado el programa se encontró al 74% que expresaba este sentimiento.

Tabla 37. Resultados de la pregunta 37: Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024.

Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	N°	%	N°	%
Sí	20	40	36	72
No	30	60	14	28
TOTAL	**50**	**100**	**50**	**100**

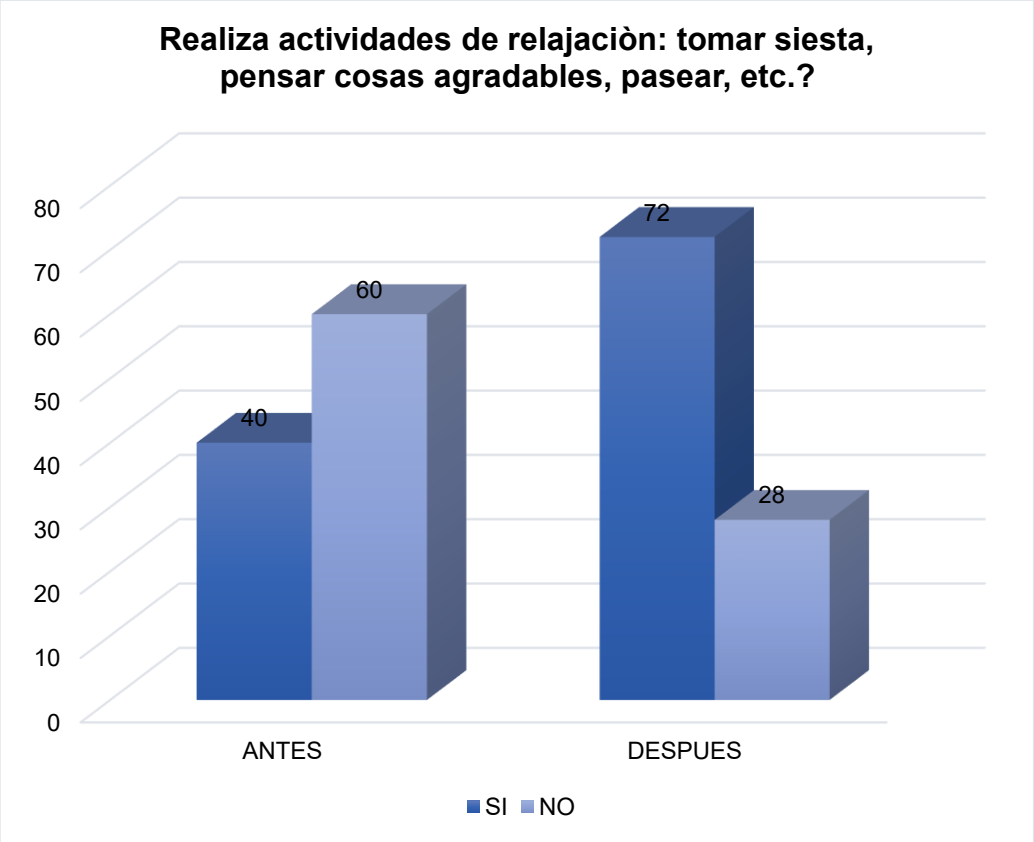

Figura 37. Resultados de la pregunta 37: Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración, antes y después de la intervención educativa en gestantes del Programa de Promoción de la Salud para un Embarazo Saludable, atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco, 2024

Análisis e interpretación. Evidenciamos en los resultados que antes de aplicado el programa el 40% realizaba actividades de relajación, mientras que

luego de aplicado el programa el porcentaje fue del 72%, evidenciándose la efectividad de programa de promoción aplicado.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Encontramos en los resultados obtenidos en nuestra investigación, que existen similitudes y diferencias con otros trabajos similares desarrollados por otros investigadores, así encontramos a Rosando de la Cruz, quien en un trabajo realizado sobre propuesta de un programa educacional en la atención estomatológica concluyó que las embarazadas que asistieron al programa, fueron las de procedencia urbana, con un nivel educativo promedio, edades entre los 20 a los 24 años, en nuestro estudio encontramos resultados similares donde las gestantes participantes en su mayoría fueron procedentes de la zona urbana, con nivel educativo secundario, edades entre los 19 a 24 años, Así mismo el estudioso encontró que el diseño educativo elevó el nivel de calidad de vida de las gestantes, logrando disminuir los malos hábitos. En nuestro estudio también en cuanto a la salud bucal se logra la efectividad del programa aplicado ayudando a las gestantes a modificar conocimientos y hábitos sobre el cuidado de la salud bucal.

Así mismo encontramos a Asmat Romero, en su trabajo sobre actividades de promoción y prevención de estilos de vida saludables en gestantes, concluyó que la promoción y prevención alcanzó niveles altos de efectividad, determinado que hubo cambios en los estilos de vida de las gestantes, lo que permitía evitar la presencia de riesgos, en nuestro trabajo encontramos similitudes con el resultado obtenido por el estudioso, donde se determinó que el programa de promoción aplicado en las gestantes lograron cambios para el logro un embarazo saludable en las gestantes estudiadas, consecuentemente ayudó al lograr estilos de vida saludables.

También la estudiosa León Arzapalo en su trabajo sobre conocimiento sobre información en salud de las embarazadas, encontró resultados referentes a las edades promedios fueron de 29 años, que difiere del resultado obtenido en nuestro trabajo donde las edades promedio fueron de 24 años, sin embargo, la similitud entre el trabajo de la autora y el nuestro, radica en la efectividad que tiene un programa de promoción para lograr modificaciones en los conocimientos, hábitos y costumbres, para lograr estilos de vida saludables durante el embarazo.

Por otro lado, tenemos a Canales Carrasco, quien desarrolló un trabajo de investigación sobre la efectividad de una intervención educativa, donde encontró que antes de la intervención educativa, la población estudiada, presentó conocimientos porcentualmente regulares, para luego evidenciarse que luego de la intervención educativa los conocimientos subieron a niveles buenos, demostrando la efectividad de la intervención educativa para el cuidado de la salud de la gestante. En nuestro trabajo hallamos similitudes en los resultados donde de forma general se concluye que el programa sobre promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestante tuvo una alta efectividad, logrando modificar conocimientos, hábitos y costumbres en bien del cuidado de la salud de la población estudiada.

CONCLUSIONES

Las conclusiones a que llegamos son:

Primero. En relación con las características sociodemográficas concluimos: edades, ocupación, grado de instrucción, estado civil y la procedencia, se tuvo la participación de diferentes grupos etarios, así como de diferentes estados civiles, con diferentes grados de instrucción y de diversas procedencias, ya sea en mayor o menor porcentaje.

Segundo. En relación a la salud sexual y reproductiva, se concluye que la aplicación del programa sobre promoción de la salud para lograr un embarazo saludable tuvo buena efectividad, ya que en todos los aspectos considerados dentro de los temas promocionados logramos la efectividad del programa, mejorando entre el 40 al 56% de cambios en los conocimientos, hábitos y costumbres para el cuidado de la salud, en las gestantes estudiadas.

Tercero. En el rubro de alimentación, también se logró alcanzar la efectividad del programa, ya que se modificaron los hábitos alimenticios en gestantes en un 24 al 56%, ayudando a mejorar el estado nutricional en la gestante.

Cuarto. Relacionado a la higiene, se demostró que el programa de promoción aplicado, tuvo efectividad y con que se modificaron los hábitos y costumbres sobre la higiene en un 30 al 36%.

Quinto. En cuanto a la salud bucal se demostró que el programa aplicado sobre promoción de la salud en las gestantes, tuvo efectividad, ya que se identificaron modificaciones entre el antes y al después de aplicado el programa, llegando a alcanzar cambios de conducta en el cuidado de la salud bucal, entre el 22 al 60%.

Sexto. Referente a la actividad física es otra dimensión que se aplicó y que el programa tuvo efectividad mejorando este rubro en un 48 al 60%, lo que significa que aportará en beneficio de la salud de la gestante.

Séptimo. En esta dimensión también el programa aplicado sobre promoción de la salud tuvo una buena efectividad, puesto que se logró cambiar los

conocimientos negativos por los positivos en un 36 a un 48%, lo que significa que aportará a mantener una salud buena en las gestantes estudiadas.

Octavo. Referente a la dimensión responsabilidad en salud, evidenciamos que el programa aplicado tuvo efectividad, ya que se logró cambiar las costumbres, conocimientos y hábitos en un 18 al 38%, siendo quizá una de las dimensiones donde se alcanzó el menor porcentaje de cambios.

Noveno. En la dimensión del manejo del estrés observamos, que el programa aplicado logró tener efectividad, ya que se llegó a modificar los conocimientos y prácticas del 20 al 32%

En términos generales el programa aplicado si tuvo efectividad, y que esta efectividad sea en beneficio a lograr un embarazo sano para el bienestar del binomio madre-hijo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda:

A las instituciones de salud

- Elaborar programas sostenibles sobre promoción de la salud para todos los grupos etarios en todos los niveles de atención.
- A los responsables de los establecimientos de salud, incentivar la promoción de la salud para lograr estilos de vida saludables en todas las etapas de vida.

A los profesionales de salud

- A las obstetras, fortalecer las actividades de promoción y prevención sobre estilos de vida saludables en las gestantes y mujeres en edad reproductiva.
- A todo el personal de salud, se deben de cumplir con las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud sobre la promoción de la salud de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y comunidades y modificar las condiciones a fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva

A las gestantes y usuarios de salud

- Tomar conciencia y responsabilidad en el cuidado de su salud, reforzando sus conocimientos y habilidades, ya sea autoeducándose, o asistiendo a programas de promoción que se desarrollan en los establecimientos de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de Salud. ¿Qué es la promoción de la salud? 2016. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/promocionsalud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20constituye%20un%20proceso%20pol%C3%ADtico%20y, Carta%20de%20Ottawa %20(OMS).
2. Román M. Modificación de los estilos de vida durante la gestación. Granada. España año 2017. ¿Disponible en: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/50921/2887366x.pdf
3. Bustamante L. Estilos de Vida como Determinantes de la Salud en las Gestantes que Acuden a los Consultorios de Ginecología y Obstetricia del Hospital Jerusalén - La Esperanza, 2019. Chimbote. 2020.
4. Ministerio de Salud: Guías para la atención Materna Lima 2018
5. Coomeva EPS. ¿Qué es Promoción y Prevención? 2016. [Disponible en: https://cms.coomeva.com.co/publicaciones.php?id=9663
6. MINISTERIO DE SALUD Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de la Salud en la Etapa de Vida adulto mujer y varón adulto Lima – MINSA 2010. Aprobada por RM N° 973-2010/MINSA.
7. Organización Mundial de la Salud. OMS. La prevención es la mejor opción para hacer frente a las enfermedades no transmisibles. [Página de Internet]. Actualizado en 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/directorgeneral/speeches/detail/prevention-is-best-option-to-tacklenoncommunicable-diseases
8. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud [Internet] Ginebra. 1998 Disponible en:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98. 1_spa.
9. Ortiz C. Influencia de la educación Maternal en el embarazo, parto, puerperio y salud neonatal; Universidad de Cantabria; 2014 [Consultado el 23 de octubre del 2016].
10. Amay Jiménez Jocelyn Daniela: Evaluación del autocuidado en gestantes que acuden al control prenatal en consulta externa del Hospital Básico Manglaralto. Ecuador. 2021.
11. Alcántara de Jesús Obdulia, Solano Solano Gloria, Impacto de una intervención educativa en mujeres embarazadas con respecto a su autocuidado México 2018.
12. Rosendi de la Cruz Idalmis: Propuesta de programa educativo para el manejo de la atención estomatológica en mujeres embarazadas. Cuba 2018
13. Asmat Romero, Karel Elizabeth: Acciones de prevención y promoción de la salud relacionado a los estilos de vida de las gestantes atendidas en el puesto de salud Pueblo Libre- La Esperanza, 2020 -Piura – Perú 2022.
14. León Arzapalo, Judith Margot. Comprensión de la información en salud de las gestantes atendidas del centro de salud justicia paz y vida Huancayo 2019 Huancavelica – Perú 2019.

15. Alcon Rosas Juan Carlos Promoción de la salud y prevención de enfermedades como enfoque para el desarrollo de un modelo de escuela saludable en el Perú Noviembre, 2018.
16. Canales Carrasco, Astrid Lanina. Efectividad de una intervención educativa sobre factores de riesgo relacionados al parto pre término en un puesto de salud de Tumbes-2019
17. Zarate Custodio Diana Mónica Promoción de la Salud en relación a la satisfacción del usuario externo en el puesto de salud de Chango Daniel Carrión enero a julio 2016, Cerro de Pasco–Perú –2019
18. Organización Panamericana de la Salud OPS. ¿Qué es la promoción de la salud? [Página de Internet]. 2016. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/promocionsalud#:
19. Fernández Fernández-Arroyo M. Promoción y prevención en salud en el siglo XXI. Revista Matronas Prof. 2015; 16(1):3-3
20. Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo del Milenio. Informe de 2015. Nueva Cork: Naciones Unidas; 2015 [citado 6 Dic 2016]. Disponible en: http://www.un.org/es/millenniumgoals/pdf/2015/mdg-report-2015_spanish.pdf
21. Organización Mundial de la Salud. Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. 2005. Ginebra: OMS; 2005 [Disponible en: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf
22. Organización de las Naciones Unidas. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Objetivos de Desarrollo Sostenible. New Cork: ONU; 2017 Disponible en: http://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable -development-goals.html
23. Caprara A, Ridde V. Zika: nuevo revelador de la necesidad de promoción de la salud en América Latina. Global Health Promotion. 2016 [Disponible en: http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1757975916673965
24. Changoluisa, E. Características y cuidados de la mujer embarazada. SlideShare. [Internet]. Actualizado 2020. [Acceso el 21 de abril del 2020]. Disponible en: https://es.slideshare.net/elianachangoluisa/exposicion-pal-
25. MINSA. Modelo de Atención Integral. Lineamientos de Política Sectorial para el Periodo 2002 – 2012. Lima; 2001.
26. OMS. Embarazo. [Página de Internet]. 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.who.int/topics/pregnancy/es/
27. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Nuevos desafíos para la alimentación en América Latina y el Caribe. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Santiago de Chile: FAO; 2017 [citado 6 Dic 2016]. Disponible en: http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf
28. Fondo de Protección de las Naciones Unidas. Ministerio de Salud y Protección social. Protocolos para la atención de Enfermería de la salud

sexual y reproductiva de la mujer. Colombia. 2014 [citado 15 Sep 2014]. Disponible en: http://www.unfpa.org.co/?portfolio=protocolos-para-la-atencion-de-enfermeria-ala-salud-sexual-y-reproductiva-de-la-mujer
29. Greenberg JM, Narendran V, Brady JM, Nathan AT, Haberman BB. Morbilidades neonatales de origen prenatal y perinatal. En: Lockwood CJ, Copel JA, Dugoff L, et al, eds. Medicina materno-fetal de Creasy y Resnik: principios y práctica. 9ª edición. Filadelfia, Pensilvania: Elsevier;
30. Gregory KD, Ramos DE, Jauniaux ERM. Preconcepción y cuidados prenatales. En: Landon MB, Galán HL, Jauniaux ERM, et al, eds. Obstetricia de Gabbe: embarazos normales y problemáticos. 8ª ed. Filadelfia, Pensilvania: Elsevier; 2021
31. Kumar G. Atención temprana del embarazo. En: Layden EA, Thomson A, Owen P, Madhra M, Magowan BA, eds. Obstetricia y Ginecología Clínica. 5ª edición. Filadelfia, PA: Elsevier Limited; 2023
32. OMS. Definición de salud. [Página de Internet]. 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/about/frequently-askedquestions#
33. Ministerio de Salud. Modelo de Atención Integral de Salud Basado en Familia y Comunidad [Internet]. Perú: 2011 [citado 16 Oct 2021]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/
34. OPS. ¿Qué es la promoción de la salud? [Página de Internet]. 2016. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/promocionsalud
35. MINSA. Guías Nacionales de Atención Integral de la Salud Sexual y Reproductiva. Dirección General de Salud de las Personas. Lima: Dirección Ejecutiva de Atención Integral de Salud; 2018
36. OMS. La prevención es la mejor opción para hacer frente a las enfermedades no transmisibles. [Página de Internet]. Actualizado en 2020
37. SAMPIERI, Hernández Roberto (et.al.) (2014). En Metodología de la Investigación. McGraw-Hill: México.
38. ZORRILLA, Arena Santiago (2004). En Introducción a la Metodología de la Investigación. Editorial Aguilar León: México

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION

Santamaria A. Efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el Clas Pillcomarca- Huánuco 2024 [Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025. [Consultado] Disponible en: http://…

.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024? **Problemas específicos** ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación	**Objetivo General** Determinar la efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024. **Objetivos específicos** Establecer el nivel de efectividad de promoción	**Ha.** El programa d promoción de la salud tiene efectividad; pa lograr un embaraz saludable en gestante atendidas en el CLA Pillcomarca-Huánuco 2024 **Ho** El programa d promoción de la salud n	**Variable Independiente** Programa de promoción **Variable Dependiente** Embarazo saludable	**Tipo de estudio** cuasi experimental, ya que tendrá como propósito situar a prueba una hipótesis causal **Diseño** **GE:** O1 **X** O2 **Población** La población estará constituida por 50 gestantes

a la salud sexual y reproductiva de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024? ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la alimentación de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024? ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la higiene de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024? ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud bucal de las	en relación a la salud sexual y reproductiva de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024. Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la alimentación de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024. Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la higiene de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca-Huánuco 2024. Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud bucal de las gestantes atendidas en el CLAS	tiene efectividad; pa lograr un embaraz saludable en gestante atendidas en el CLA Pillcomarca-Huánuco 2024	que acuden al CLAS Pillcomarca **Muestra:** La muestra será el total de la población, es decir 50 gestantes **Técnicas** La técnica que se empleará será la encuesta con un pre y post test. **Instrumentos** El instrumento a utilizar será el cuestionario, que será elaborado previamente, donde se consignarán preguntas que nos permitirán la medición de nuestras variables de estudio.

gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?	Pillcomarca- Huánuco 2024.
¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la actividad física de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?	Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la actividad física de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud emocional de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024?	Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la salud emocional de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.
¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación a la responsabilidad en	Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación a la responsabilidad en salud de las gestantes atendidas en el CLAS

salud de las gestantes atendidas en el CLAS Pilllcomarca- Huánuco 2024? ¿Cuál es el nivel de efectividad de promoción en relación al manejo del estrés de las gestantes atendidas en el CLAS Pilllcomarca- Huánuco 2024	Pillcomarca- Huánuco 2024. Establecer el nivel de efectividad de promoción en relación al manejo del estrés de las gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca- Huánuco 2024.	

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS

1. **Edad**
    a) ≤19 años
    b) 20 – 34 años
    c) ≥ 35 años
2. **Ocupación**
    a) Ama de casa
    b) Empleada
    c) Comerciante
3. **Grado de instrucción:**
    a. Analfabeta
    b. Primaria
    c. Secundaria
    d. Superior
4. **Estado civil**
    a. Soltera
    b. Casada
    c. Conviviente
5. **Procedencia**
    a. Área urbana
    b. Área rural
6. **Salud sexual y reproductiva**
    a. Evita mantener conductas sexuales de riesgo
    a) Utiliza/ cree que es importante el uso de anticonceptivos como método de planificación familiar
    b) Se realizó/ Considera importante las atenciones prenatales durante el embarazo
    b. Se realiza/ considera importante realizarse el examen de PAP al menos una vez al año

7. **Alimentación**

a. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y cena.

a) Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.

b. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día

c. Incluye entre comidas el consumo de frutas.

a) Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.

b) Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes

8. **Higiene**

a. Solo consumo agua hervida o purificada

b. Realiza su higiene personal diariamente

c. Acostumbra lavar las frutas y verduras antes de consumirlas

d. Mantiene limpio y ordenado el lugar en donde vive 23 Se lava las manos antes de consumir alimentos

9. **Salud bucal**

a. Se cepilla los dientes después de cada comida

b. Acude al odontólogo periódicamente

c. Se informa en prácticas de salud bucal

10. **Actividad Física**

a. Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.

b. Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

11. **Salud emocional**

a. Comparte con su familia/ amigos durante sus tiempos libres

b. Mantiene una actitud positiva hacia las situaciones difíciles

a) Realiza actividades de recreación en sus tiempos libres (leer, pasear, cine, etc.)

c. Duerme bien y se levanta descansado

12. Responsabilidad en salud

a. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.

b. Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.

c. Toma medicamentos solo prescritos por el médico.

a) Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.

b) Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.

d. Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas

13. Manejo del estrés

a. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.

b. Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.

c. Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

ANEXO 4

TEMAS DE LA INTEVENCION EDUCATIVA

N°	Temas	Tiempo	N° de sesiones
1	Salud sexual y reproductiva	60 minutos	04
2	Alimentación	60 minutos	03
3	Higiene	60 minutos	02
4	Salud bucal	60 minutos	02
5	Actividad Física	60 minutos	01
6	Salud emocional	60 minutos	02
7	Responsabilidad en salud	60 minutos	02
8	Manejo del estrés	60 minutos	02

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio:

Efectividad del programa de promoción de la salud para lograr un embarazo saludable en gestantes atendidas en el CLAS Pillcomarca – Huánuco 2024

Investigador responsable:

Obst. Aliacith Santamaria Morales

Institución:

Universidad de Huánuco

Estimado/a participante:

Usted está siendo invitada a participar voluntariamente en un estudio de investigación que tiene como finalidad evaluar la **efectividad de un programa de promoción de la salud** para lograr un **embarazo saludable**, dirigido a gestantes que reciben atención en el CLAS Pillcomarca, Huánuco, durante el año 2024.

Antes de decidir si desea participar, es importante que lea y comprenda la siguiente información. Este documento busca explicarle en qué consiste el estudio, los procedimientos, los beneficios, los posibles riesgos y su derecho a decidir libremente su participación.

1. **Beneficios**

Usted recibirá información valiosa para cuidar su salud y la de su bebé, lo cual puede contribuir a tener un embarazo más saludable.

2. **Riesgos**

No se prevé ningún riesgo físico ni psicológico al participar en este estudio. Su participación es segura y confidencial.

3. **Confidencialidad**

La información recolectada será tratada con **estricta confidencialidad**. Los datos personales serán codificados y utilizados solo con fines de investigación. En ningún momento se publicarán nombres ni identificaciones.

4. **Participación voluntaria**

Su participación es completamente **voluntaria**. Usted puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto afecte su atención médica o relación con el establecimiento de salud.

Consentimiento de participación

He leído (o se me ha leído) y comprendido la información anterior. Se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas, y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento.

Nombre completo del participante:

_____

_____

Firma del participante

Firma del investigador: _____

Fecha y hora: _____ ; _____

ANEXO 6

CONSTANCIA DE VALIDACION POR EXPERTOS

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESCUELA DE POSGRADO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Yo, Andy MAQUE PONCE, con DNI N° 22494193, con el grado de Maestra ejerciendo actualmente como Obstetra asistencial .Por medio de la presente hago constar que he revisado los ítems de validación del instrumento (CUESTIONARIO) del proyecto de investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOGRAR UN EMBARAZO SALUDABLE EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CLAS PILCOMARCA-HUÁNUCO 2024", para los efectos de su aplicación en la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIO	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Observaciones: _____

ANDY MAQUE PONCE
OBSTETRA
COP. 5.873

FIRMA

DNI: 22494193

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESCUELA DE POSGRADO

CONSTANCIA DE VALIDACIÒN POR EXPERTOS

Yo, Karin Estacio Laguna, con DNI N° 22511597, con el grado de Magister en ejerciendo actualmente como adm. y gerencia en salud. .Por medio de la presente hago constar que he revisado los ítems de validación del instrumento (CUESTIONARIO) del proyecto de investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOGRAR UN EMBARAZO SALUDABLE EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CLAS PILCOMARCA-HUÁNUCO 2024", para los efectos de su aplicación en la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIO	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Observaciones: _____

KARIN ESTACIO LAGUNA
OBSTETRA
COP. 15889

FIRMA

DNI: 22511597

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESCUELA DE POSGRADO

CONSTANCIA DE VALIDACIÒN POR EXPERTOS

Yo, Marisol Cano Bartolo, con DNI N° 40022746, con el grado de Especialista en monitoreo fetal y ecografia Obstétrica ejerciendo actualmente como .Por medio de la presente hago constar que he revisado los ítems de validación del instrumento (CUESTIONARIO) del proyecto de investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LOGRAR UN EMBARAZO SALUDABLE EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CLAS PILCOMARCA-HUÁNUCO 2024", para los efectos de su aplicación en la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

CRITERIO	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Observaciones: _____

Marisol V. Cano Bartolo
COP. 22175
OBSTETRA
FIRMA

DNI: 40022746