

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento humano Brisas del Huallaga Tingo María 2025”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Rengifo Valles, Johany

ASESOR: Avelino Nolasco, Tolomeo

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

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: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71477379

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22510592

Grado/Título: Maestro en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0002-3599-4661

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Merino Gastelu, Carmen	Maestra en ciencias de la salud con mención en gerencia en servicios de salud	23008111	0000-0002-6863-032X
2	Lopez Isidro, Teofila	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	40033810	0000-0002-0292-3189
3	Céspedes y Argandoña, Lilia	Segunda especialidad especialista en enfermería en centro quirúrgico especialista en enfermería en centro quirúrgico	22422416	0000-0002-6009-6943

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 11:00 horas del día 17 del mes de julio del año dos mil veintiséis, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG. CARMEN MERINO GASTELU** (PRESIDENTA)
- **MG. TEOFILA LOPEZ ISIDRO** (SECRETARIA)
- **LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA** (VOCAL)

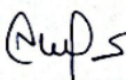
- **ASESOR: MG. TOLOMEO AVELINO NOLASCO (ASESOR)**

Nombrados mediante Resolución N° 2200-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado **"TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA TINGO MARIA-2025"**, presentado por la Bachiller en Enfermería **SRTA. RENGIFO VALLES, JOHANY**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

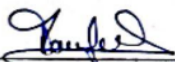
Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADA Por, UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 17 y cualitativo de MUY BUENO

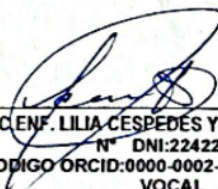
Siendo las, 12:00 horas del día 17 del mes de julio del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. CARMEN MERINO GASTELU
N° DNI: 23008111
CODIGO ORCID: 0000-0002-6863-032X
PRESIDENTA



MG. TEOFILA LOPEZ ISIDRO
N° DNI: 40033810
CODIGO ORCID: 0000-0002-0292-3189
SECRETARIA



LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA
N° DNI: 22422416
CODIGO ORCID: 0000-0002-6009-6943
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: JOHANY RENGIFO VALLES, de la investigación titulada "TALLER EDUCATIVO SOBRE SÍNDROME METABÓLICO PARA MEJORA DE CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA TINGO MARÍA 2025", con asesor(a) TOLOMEO AVELINO NOLASCO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2385-2023-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 20 % 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 noviembre de 2025



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



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	19%	5%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	6%
	Fuente de Internet	
2	Submitted to Universidad de Huanuco	2%
	Trabajo del estudiante	
3	www.unas.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	distancia.udh.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	www.medigraphic.com	1%
	Fuente de Internet	
6	renati.sunedu.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	
7	hdl.handle.net	<1%
	Fuente de Internet	
8	core.ac.uk	<1%
	Fuente de Internet	
9	Submitted to Universidad Anahuac México Sur	<1%
	Trabajo del estudiante	
10	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	



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



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

En primera plana, a nuestro querido Dios, por permitir lograr este justo imperativo para mi vida, siendo mi guía en todo instante y motivar a elegir esta noble carrera.

A mis padres y a mi hija por su apoyo incondicional, por creer en mí, por motivarme a seguir adelante por más difícil que sea las circunstancias.

A mis hermanas por brindarme su apoyo moralmente.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a DIOS por bendecir y ser mi sustentáculo espiritual en mi camino y estar siempre conmigo al logro de todos los fines que he trazado en mi vida.

A mis padres por darme el apoyo tanto económicamente, emocionalmente y moralmente, por brindarme su paciencia, consejos y todo su esfuerzo para poder lograr uno de mis objetivos propuestos.

A los docentes de la universidad, que me brindaron sus enseñanzas y apoyo para continuar con esta carrera.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
INDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN	IX
PALABRAS CLAVE	IX
ABSTRACT	X
KEYWORDS	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACION	13
1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACION	16
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	16
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO.....	17
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO.....	17
1.5. LIMITACIONES	17
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPITULO II.....	19
MARCO TEORICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	25
2.2. BASES TEÓRICAS	26

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE NOLA PENDER.....	26
2.2.2. MODELO DE JEAN WATSON.....	27
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	28
2.4. HIPOTESIS	30
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	30
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	30
2.5. VARIABLES.....	31
2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE	31
2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE	31
2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACION	31
2.6. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	32
CAPITULO III.....	35
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	35
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
3.1.1. ENFOQUE	35
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	35
3.1.3. DISEÑO	36
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	36
3.2.1. POBLACIÓN	36
3.2.2. MUESTRA	37
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.3. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	40
3.3.1. PROCESAMIENTO DE LOS DATOS	40
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS	40
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS DE LOS DATOS	41
3.4. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	43
CAPITULO IV.....	44
RESULTADOS.....	44
4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO	44
4.2. ANALISIS INFERENCIAL.....	49
CAPITULO V.....	55
DISCUSION DE RESULTADOS.....	55
CONCLUSIONES	59

RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	70

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de acuerdo a las características sociodemográficas de los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.....	44
Tabla 2. Distribución los cuidados preventivos según dimensiones pre test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025...	45
Tabla 3. Distribución consolidada de los cuidados preventivos pre test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025...	46
Tabla 4. Distribución de los cuidados preventivos según dimensiones post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.....	47
Tabla 5. Distribución consolidada de los cuidados preventivos post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025...	48
Tabla 6. Prueba de normalidad de las dimensiones de los cuidados preventivos pre y post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.....	49
Tabla 7. Prueba de normalidad de los cuidados preventivos pre y post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.....	50
Tabla 8. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.....	51
Tabla 9. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025	52
Tabla 10. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025	53
Tabla 11. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025	54

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	71
ANEXO 2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	75
ANEXO 3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS DESPUES DE LA VALIDACIÓN	80
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	91
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIONES	94
ANEXO 6 DOCUMENTOS SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	101
ANEXO 7 DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	103
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	105

RESUMEN

Objetivo: Comprobar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejorar los cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano Brisas del Huallaga, Tingo María – 2025. **Método:** Estudio experimental, prospectivo, longitudinal y analítico, con una muestra de 50 adultos. La intervención consistió en un taller educativo, evaluado mediante un pre y postest. La recolección de datos se realizó mediante encuesta y el análisis estadístico con SPSS v.25. **Resultados:** Un 54,0% fueron de edades de 25 a 43 años, 66,0% mujeres, 82,0% residentes en zona urbana, 44,0% con educación secundaria y 46,0% casados. El 60,0% presentaba hipertensión arterial, 46,0% tenía entre 1 y 5 años de enfermedad y 60,0% no había recibido información sobre su condición. En el pretest, los cuidados preventivos adecuados fueron 80,0% en alimentación, 78,0% en actividad física y 66,0% en biológicos; globalmente, 88,0% mostró cuidados adecuados. En el postest, aumentaron a 92,0% en alimentación, 96,0% en actividad física y 64,0% en biológicos, con 96,0% de cuidados globales. La prueba de normalidad Shapiro-Wilk arrojó $p \leq 0,05$ así como en sus dimensiones, confirmando distribución normal. El análisis con Wilcoxon mostró diferencias significativas: global ($z = 6,521$; $p = 0,000$), alimentación ($z = 5,580$; $p = 0,000$), actividad física ($z = 5,578$; $p = 0,000$) y biológicos ($z = 2,678$; $p = 0,007$). **Conclusión:** El taller educativo sobre síndrome metabólico fue estadísticamente eficaz y clínicamente efectivo para mejorar los cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano Brisas del Huallaga – Tingo María, 2025.

Palabras clave: metabólico, taller, cuidados, preventivos, adultos.

ABSTRACT

Objective: To test the effectiveness of an educational workshop on metabolic syndrome in improving preventive care among adults in the Brisas del Huallaga settlement, Tingo María, Mexico. **Method:** This was an experimental, prospective, longitudinal, and analytical study with a sample of 50 adults. The intervention consisted of an educational workshop, evaluated through a pre- and post-test. Data collection was performed using a survey and statistical analysis using SPSS v.25. **Results:** 54.0% were aged 25 to 43 years, 66.0% were women, 82.0% lived in urban areas, 44.0% had secondary education, and 46.0% were married. 60.0% had high blood pressure, 46.0% had had the disease for 1 to 5 years, and 60.0% had not received information about their condition. In the pretest, adequate preventive care was provided in 80.0% of cases for nutrition, 78.0% for physical activity, and 66.0% for biological products; overall, 88.0% showed adequate care. In the posttest, this increased to 92.0% for nutrition, 96.0% for physical activity, and 64.0% for biological products, with 96.0% of overall care. The Shapiro-Wilk normality test yielded $p \leq 0.05$, as well as in its dimensions, confirming normal distribution. The Wilcoxon analysis showed significant differences: overall ($z = 6.521$; $p = 0.000$), nutrition ($z = 5.580$; $p = 0.000$), physical activity ($z = 5.578$; $p = 0.000$), and biological products ($z = 2.678$; $p = 0.007$). **Conclusion:** The educational workshop on metabolic syndrome was statistically and clinically effective in improving preventive care among adults in the Brisas del Huallaga – Tingo María settlement, 2025.

Keywords: metabolic, workshop, care, preventive, adults.

INTRODUCCIÓN

La problemática del síndrome metabólico se caracteriza por la presencia conjunta de diversas alteraciones crónicas, entre las que destacan la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, la obesidad y sus consecuencias tal es el caso de enfermedades cardiovasculares; en la actualidad esta problemática representa una necesidad de mejoras en las acciones de promoción de la salud; ya que en contextos vulnerables; la falta de conocimiento y acceso limitado a los servicios preventivos agravan la situación, generando una alta prevalencia de los determinantes al desarrollo del síndrome metabólico.

Frente a esta situación, fomentar hábitos de vida saludables a través de intervenciones educativas resulta esencial para disminuir la incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles y las consecuencias asociadas a ellas.

En este marco, la investigación se planteó como propósito determinar la efectividad de los talleres educativos dirigidos a optimizar las prácticas preventivas relacionadas con el síndrome metabólico en adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga, en Tingo María. La intervención estuvo orientada a reforzar componentes esenciales del autocuidado, como la adecuada alimentación, la realización de actividad física y la vigilancia de factores biológicos, mediante un proceso formativo organizado y participativo. El estudio busca generar evidencia que sustente la aplicación de programas educativos comunitarios como una estrategia eficiente de salud pública en poblaciones con limitado acceso a servicios básicos de atención.

De acuerdo con lo expuesto, este trabajo de investigación se organiza en cinco capítulos. El primero desarrolla la descripción del problema, los objetivos, la justificación, así como las limitaciones y la viabilidad del estudio.

El segundo capítulo corresponde al marco teórico, en el cual se detallan los antecedentes, las bases teóricas, definiciones conceptuales, las hipótesis y las variables con sus respectivas operacionalizaciones.

El tercer capítulo expone la metodología aplicada, describiendo el tipo

de estudio, el enfoque, el alcance y el diseño, además de la población, la muestra y los procedimientos, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos.

En el cuarto capítulo, presentan los hallazgos obtenidos junto con su análisis e interpretación, acompañados de las tablas correspondientes.

Finalmente, el quinto capítulo comprende la discusión de los resultados, así como las conclusiones y recomendaciones. Asimismo, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos que forman parte del presente trabajo académico.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Duque, et al ⁽¹⁾ Señalan que los talleres educativos relacionados con el síndrome metabólico orientados a fortalecer los cuidados preventivos en adultos constituyen un proceso formativo que integra objetivos pedagógicos destinados a potenciar habilidades, actitudes y capacidades que complementan el conocimiento y la preparación para el autocuidado ante diversas condiciones de salud. Sin embargo, en la actualidad no se desarrollan actividades educativas de este tipo dirigidas específicamente a los pacientes del sector Brisas del Hualлага.

Por otro lado, Ramírez et al ⁽²⁾ Se indica que el síndrome metabólico, considerado para la mejora del autocuidado, corresponde a una condición clínica de carácter crónico con elevada incidencia y estrecha vinculación con diversas enfermedades no transmisibles. Entre sus principales manifestaciones se encuentran la obesidad, el aumento de triglicéridos, la dislipidemia aterogénica, la hiperglucemia y la hipertensión arterial, alteraciones que actualmente se observan con gran frecuencia en la población.

De acuerdo a la literatura electrónica CIGNA ⁽³⁾ Informa que las acciones de cuidado preventivo frente al síndrome metabólico permiten identificar o evitar a tiempo enfermedades graves y diversas complicaciones de salud antes de que estas progresen, como en el caso de los pacientes con síndrome metabólico que al realizar la dieta y los ejercicios aplican cuidados preventivos de esta manera evitar las complicaciones producto de la enfermedad.

Por ende, el Instituto Nacional de la Salud ⁽⁴⁾ señala que en la actualidad el síndrome metabólico y cada uno de sus componentes influyen de manera significativa en la calidad de vida de las personas afectadas, pese a que responden favorablemente a las acciones de prevención y tratamiento. Por ello, resulta esencial emplear una definición y criterios diagnósticos

estandarizados a nivel internacional, que permitan comparar su prevalencia entre países, regiones, ciudades, grupos socioeconómicos y diferentes rangos de edad.

Peinado, et al ⁽⁵⁾ reportan en su investigación que la prevalencia del síndrome metabólico puede oscilar entre 1,6 % y 15 %, dependiendo de las características de la población estudiada. No obstante, a nivel global se calcula que este síndrome afecta aproximadamente al 20–25 % de los adultos, quienes presentan el doble de riesgo de fallecer y hasta tres veces más probabilidades de experimentar un infarto o un evento cerebrovascular en comparación con aquellos que no manifiestan estas alteraciones metabólicas.

Paramio ⁽⁶⁾ en su investigación realizada en 2022, reporta que el 14,63 % de los participantes presentó síndrome metabólico. Se observó un mayor predominio en el grupo etario de 40 a 59 años y en el sexo masculino, ambos con una frecuencia del 54,55 %. Además, el 89,09 % registró valores de presión arterial iguales o superiores a 130/85 mmHg. No obstante, el total de los evaluados desconocía su condición, lo que incrementa su vulnerabilidad a complicaciones debido a la falta de información sobre los cuidados necesarios.

En el estudio que realizó Gómez, et al ⁽⁷⁾ se señala que la prevalencia del síndrome metabólico alcanza el 23,7 % a nivel mundial, mostrando un incremento conforme avanza la edad y afectando de manera similar a hombres y mujeres. Sin embargo, en México se observa una mayor frecuencia en la población femenina, fenómeno asociado a diversos factores interrelacionados.

Tacca ⁽⁸⁾ en su investigación realizada en el Perú se reporta que la prevalencia del síndrome metabólico en trabajadores de la salud de América Latina llega al 15,5 %. Del mismo modo, se indica que las enfermedades cardiovasculares generan aproximadamente 32 millones de episodios coronarios y accidentes cerebrovasculares, con una mortalidad que oscila entre el 40 % y el 70 % en los países desarrollados, fenómeno asociado tanto a la edad como al índice de masa corporal.

Según Vasques ⁽⁹⁾ en su estudio desarrollado en Huánuco, encontró que el 53,1 % de los participantes presentaba prácticas de autocuidado deficientes, mientras que el 46,9 % evidenciaba prácticas adecuadas. Asimismo, el 60,5 % mostró un control metabólico inadecuado y el 39,5 % logró un control adecuado. Estos resultados reflejan la necesidad de implementar intervenciones educativas dirigidas a la población en situación de vulnerabilidad.

Por ende Coz y Cuba ⁽¹⁰⁾ se indica que los factores de riesgo vinculados al síndrome metabólico pueden ser modificados mediante acciones de prevención y promoción de la salud, así como mediante un tratamiento oportuno basado en un enfoque integral. Esto se debe a que dicha problemática está estrechamente relacionada con los estilos de vida; por tal motivo, resulta fundamental fomentar hábitos saludables desde edades tempranas para disminuir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y prevenir su impacto negativo en la calidad de vida durante la adultez.

Por lo que Carvajal ⁽¹¹⁾ señala que el síndrome metabólico se manifiesta a través de obesidad abdominal, hipertensión, alteraciones en el perfil lipídico y resistencia a la insulina. Además, se considera un proceso inflamatorio crónico de baja intensidad que genera efectos sistémicos importantes. Esta condición también aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Así mismo Guzmán, et al. ⁽¹²⁾ informa que las autoridades inicien las informaciones respectivas sobre el síndrome metabólico, los pobladores cambien sus estilos de vida por los más saludables para prevenir el síndrome metabólico, que se realicen campañas de prevención y diagnóstico oportuno para el síndrome metabólico.

Al observar estos datos y haciendo un análisis de la información se decide formular el siguiente problema buscando mejorar los servicios para esta población elegida:

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Comprobar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir las características sociodemográficas de los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

Evidenciar la eficacia antes y después del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

Demostrar la eficacia antes y después del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

Experimentar la eficacia antes y después del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

1.4. JUSTIFICACION

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

Nuestra justificación del estudio perteneció al área de “Promoción de la Salud y Prevención de las enfermedades”. Lizarzaburu ⁽¹³⁾ indica que el síndrome metabólico es considerado un problema extendido en todas las áreas urbanas y suburbanas, por ello la población enfrenta un reto para decidir si alimentarse adecuadamente o inadecuadamente, y con ello las enfermedades metabólicas ya no solo afectaría a los habitantes de las grandes ciudades sino también de las zonas rurales

esto debido a la evolución muy acelerado de la tecnología y las comunicaciones que se han requerido y generar teóricas propias de la región.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

La justificación del estudio radica en que, desde la perspectiva profesional de enfermería, este trabajo permitió aportar al cuidado de la salud de la población mediante la identificación y el diseño de estrategias orientadas a detectar de forma oportuna las enfermedades crónicas.

Asimismo, el personal de salud participó activamente a través de talleres educativos, brindando orientación a las familias y a los pacientes tanto en espacios formales como informales, empleando las técnicas pedagógicas establecidas.

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

La justificación metodológica del estudio se sustenta en que los instrumentos utilizados para la recolección de información constituyen un insumo valioso que podrá ser empleado en futuras investigaciones relacionadas con la temática.

Además, los hallazgos obtenidos a partir de este trabajo representan una referencia metodológica útil para el desarrollo de estudios posteriores o trabajos con características similares.

1.5. LIMITACIONES

Las limitaciones identificadas en la investigación fue la resistencia o falta de disposición de algunos adultos a participar en los talleres educativos, lo cual se debió principalmente al escaso conocimiento sobre el síndrome metabólico y al temor o desconfianza hacia las actividades de intervención. Para mitigar esta limitación, se optó por realizar una labor previa de sensibilización, explicando de forma clara y sencilla los objetivos y beneficios del taller, así como garantizando la confidencialidad y el respeto hacia los participantes.

Otra limitación fue la dificultad de asistencia de algunos adultos debido a la distancia de sus domicilios con respecto al lugar de desarrollo de los talleres, lo que dificultó su participación continua. Se propuso flexibilizar los horarios y acercar las sesiones educativas a zonas más accesibles.

Asimismo, se presentó como limitación la escasez de medios materiales y soporte logístico para llevar a cabo las actividades educativas, lo cual restringió la utilización de ciertos recursos didácticos y tecnológicos. Ante ello, se recurrió a la utilización de materiales de bajo costo pero efectivos, garantizando así el cumplimiento de los objetivos del taller sin comprometer la calidad de las sesiones.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio fue viable en cuanto a la metodología; porque fue un experimento educativo que no requiere demasiada inversión salvo para algunos casos como materiales educativos básicos y los refrigerios a proponer como taller educativo.

En cuanto a los recursos financieros se consideró de viabilidad el trabajo de investigación porque la investigadora asumió los costos según el presupuesto que se planificaron.

Siendo de viabilidad también en cuanto a los recursos materiales; porque la investigadora hizo la adquisición de los materiales necesarios para su utilización en los talleres educativos.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En México en el 2024, Martinez, et al ⁽¹⁴⁾ realizo un estudio titulado “Evaluación de una intervención educativa nutricional en pacientes con síndrome metabólico del ámbito rural” Cuya metodología del estudio se desarrolló mediante un diseño cuasi experimental y comparativo, conformado por un grupo intervenido y otro sin intervención, recolectándose información sociodemográfica, hábitos alimentarios y mediciones antropométricas y bioquímicas. La intervención consistió en brindar asesoría nutricional personalizada durante seis semanas, tras lo cual se compararon los valores iniciales y finales de ambos grupos empleando la prueba de Wilcoxon con un nivel de significancia de $\alpha=0.05$. Participaron 20 personas en el grupo intervenido y 12 en el grupo no intervenido, predominando el sexo femenino y con una edad promedio de 50 años. En el grupo que recibió la intervención se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p\leq 0.05$) en peso, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, glucosa y triglicéridos, mientras que en el grupo sin intervención estos indicadores aumentaron. En conclusión, la intervención demostró un efecto favorable y aportó beneficios a una población vulnerable, recomendándose mantener el seguimiento mediante acciones continuas de educación para la salud.

Dicho estudio aportó como una guía para selección de ciertos indicadores en los instrumentos de recolección de datos y en la discusión de los resultados.

En Bolivia el año 2024, Sempertegui, et al ⁽¹⁵⁾ realizaron un estudio de investigación titulado “Síndrome metabólico, aplicación de una intervención asesorada y una fase independiente en mujeres adultas:

estudio cuasiexperimental”. Se llevó a cabo un estudio cuasiexperimental en el que se incluyó a 11 pacientes diagnosticados con síndrome metabólico, a quienes se les aplicó una intervención basada en sesiones educativas y actividades físicas durante un periodo de 12 semanas, evaluándose cambios en peso, índice de masa corporal (IMC), índice cintura–talla (ICT), perímetro de cuello y perímetro de cintura. Posteriormente, se desarrolló una fase independiente de 20 semanas y al finalizar se registró nuevamente el peso. Para el análisis de los cambios se utilizaron las pruebas t de Student y ANOVA. Los resultados mostraron una disminución en todos los indicadores al culminar las 12 semanas, aunque sin alcanzar significancia estadística ($p=0,540$ para peso; $p=0,067$ para ICT; $p=0,121$ para perímetro de cintura). Sin embargo, tras la fase independiente de 20 semanas, todos los parámetros volvieron a incrementarse. En conclusión, la estrategia aplicada demostró ser eficaz para reducir los indicadores cuando la intervención fue supervisada, mientras que la etapa sin acompañamiento evidenció que, en un grupo reducido como este, los cambios solo se mantienen bajo asesoramiento continuo.

Los aportes de este estudio son fundamentales para ser guía y orientador metodológico; de esta manera sirvió además para contraste de los resultados.

En Ecuador en el 2023, Vargas ⁽¹⁶⁾ realizó un estudio denominado “Síndrome Metabólico y su asociación en la función cognitiva, en adultos mayores del Ecuador”. La función cognitiva fue medida mediante la versión abreviada del Minimental State Examination (MMSE). El síndrome metabólico se identificó siguiendo los criterios del National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III (NCEP-ATP-III), y la relación entre ambas variables se evaluó mediante modelos de regresión lineal. La muestra estuvo conformada por 1964 adultos mayores, en su mayoría mujeres (55.4%, $n=1088$), con una edad media de 70.2 años (DE 3.26). Del total, el 49% presentó síndrome metabólico y obtuvo un puntaje promedio en el MMSE de 14.9 (DE 3.26). Si bien los

adultos mayores con síndrome metabólico alcanzaron puntuaciones cognitivas más altas que aquellos sin esta condición (15.3 frente a 14.5; $p < 0.001$), no se halló evidencia que indique una asociación significativa entre el síndrome metabólico y la función cognitiva.

Dicho estudio sirvió de aporte como antecedente a nivel internacional del marco teórico haciendo contributivos en los indicadores de evaluación.

En China en 2021, Wong, et al ⁽¹⁷⁾ realizó un estudio denominado “El efecto de un programa de intervención en el estilo de vida mediante una aplicación móvil para adultos con síndrome metabólico, frente al efecto de un programa mediante un folleto: un ensayo piloto aleatorizado y controlado”. Este ensayo se realizó en dos centros comunitarios de Hong Kong. Los participantes fueron incluidos si eran adultos con MetS, mayores de 50 años y capaces de usar un teléfono inteligente. Los sujetos elegibles fueron asignados aleatoriamente al grupo de la aplicación o al grupo del folleto. Aquellos en el grupo del folleto recibieron una charla de salud y un folleto, mientras que aquellos en el grupo de la aplicación recibieron una charla de salud y una aplicación MetS para apoyar su mantenimiento del ejercicio y registros de salud durante 3 meses. Ambos grupos recibieron contenido educativo similar relacionado con la atención médica para clientes MetS. Los datos se recopilaron al inicio (T1) y a intervalos de 1 (T2) y 3 meses (T3). Los resultados fueron peso corporal (resultado primario), cantidad total de ejercicio, presión arterial y concentraciones de lípidos. Los datos se analizaron utilizando los modelos de ecuaciones de estimación generalizadas. La viabilidad y aceptabilidad se evaluaron en la evaluación del proceso. Resultados: Noventa y ocho individuos fueron examinados para la elegibilidad y 77 fueron asignados aleatoriamente al grupo de la aplicación ($n = 38$) o al grupo del folleto ($n = 39$). La tasa de deserción en T3 fue del 11.690%. El grupo de la aplicación mostró una reducción significativa en el peso corporal ($\beta = -1.069$, $p = 0.012$) y el índice de masa corporal ($\beta = -0.371$, $p = 0.026$), una mayor cantidad de

ejercicio ($\beta = 8.454$, $p = 0.032$), y una mejor autoeficacia del ejercicio ($\beta = 10.62$, $p = 0.001$) dentro de los 3 meses. No hubo diferencias significativas entre los grupos para otros resultados. Los participantes apreciaron la intervención propuesta del programa. Conclusión: La aplicación MetS puede ser incorporada en el programa de promoción de la salud para apoyar el mantenimiento del ejercicio y un estilo de vida saludable en la comunidad.

La contribución de este es cuanto a la metodología y el nivel aplicativo por lo que fue considerado también de interés para la discusión de los resultados.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Huancavelica en el 2022, Quispe y Javier ⁽¹⁸⁾ realizó un estudio titulado “Taller de estado nutricional y síndrome metabólico en trabajadores de la compañía minera Kolpa, distrito de Huachocolpa, Huancavelica, 2021” El estudio se desarrolló mediante un diseño transversal retrospectivo utilizando información secundaria de los trabajadores de la minera Kolpa que asistieron a su evaluación periódica, incluyéndose a 178 participantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico simple. Los hallazgos muestran que el 47.8% ($n=85$) presentó un estado nutricional normal, el 46.1% ($n=82$) evidenció sobrepeso, el 5.6% ($n=10$) registró obesidad y solo el 0.6% ($n=1$) mostró delgadez. Respecto al síndrome metabólico, el 78.7% ($n=140$) no cumplía los criterios al presentar un máximo de dos factores de riesgo, mientras que el 21.3% ($n=38$) sí fue diagnosticado al reunir tres o más factores. En conclusión, se identificó una relación positiva y estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el síndrome metabólico, lo cual se refleja en el coeficiente Rho de Spearman de 0.441 con un valor p de 0.000.

Dicho estudio aportó como una ayuda a la elaboración de las interrogantes y objetivos investigativos plantadas.

En Huancavelica en el 2022, Reymundo y Ramos ⁽¹⁹⁾ realizaron un

estudio titulado “Efectividad de la estrategia preventiva “cuidado del adulto” en el perfil clínico y biomarcadores metabólicos de la hipertensión arterial y diabetes en el adulto de la localidad de Huancavelica” El estudio se desarrolló bajo un enfoque descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal y empleando el método inductivo–deductivo. Los resultados mostraron que, en los pacientes con hipertensión, el 63.3% presentó un IMC en rangos normales, al igual que el 60.0% en presión sistólica, el 56.7% en presión diastólica, el 53.3% en colesterol, el 46.7% en triglicéridos, el 56.7% en HDL y el 70% en LDL; además, el 80.0% registró niveles normales de glucosa. En los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, el 50.0% evidenció valores de IMC dentro de la normalidad. Las intervenciones educativas implementadas favorecieron de manera notable el incremento del conocimiento en las personas con diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial, así como su adherencia al tratamiento, lo que demuestra su eficacia y beneficios en la población adulta. En conclusión, la aplicación de una intervención educativa resulta fundamental, ya que contribuye a mejorar la comprensión de los factores de riesgo y el control metabólico, generando un impacto directo en la calidad de vida de quienes presentan síndrome metabólico.

Su contribución de este estudio se basa en la metodología utilizada y los aportes que hace con los resultados encontrados; es por ello que sirvió también para la discusión con resultados encontrados.

En Arequipa en el 2022, Villegas ⁽²⁰⁾ realizó un estudio titulado “Efecto de una intervención educativa-nutricional en el síndrome metabólico premórbido y estado nutricional de docentes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno” El estudio se desarrolló bajo un enfoque experimental. Los resultados evidenciaron una prevalencia de síndrome metabólico preclínico (SMPM) del 47%, predominando en varones con un 83.87%. Entre los docentes diagnosticados con SMPM, el 52% presentó sobrepeso y el 41% obesidad grado I; además, el 37% registró presión arterial elevada, el 3% mostró valores alterados de

glicemia y el 60% niveles altos de triglicéridos. La intervención educativa generó un impacto significativo en el nivel de conocimientos, pasando de un nivel bueno a uno excelente ($p<0.01$). Asimismo, se demostró que el consumo de emoliente de linaza y de bebidas elaboradas con vegetales frescos redujo el número de criterios diagnósticos ($p<0.01$), así como el perímetro abdominal y la presión arterial ($p<0.01$). También se constató un efecto positivo de la intervención educativo-nutricional sobre el estado nutricional del personal docente ($p<0.01$). En conclusión, la intervención aplicada logró mejorar los indicadores clínicos, los criterios del SMPM, el nivel de conocimientos y el estado nutricional, siendo el emoliente de linaza la estrategia más eficaz.

Dicho estudio sirvió de ayuda para la elaboración del instrumento de recolección de datos sirviendo además durante la discusión con los resultados.

En Cajamarca el año 2022, García, et al ⁽²¹⁾ realizó un estudio denominado “Intervención educativa basada en estilos de vida para incrementar la proporción de adolescentes libres de componentes del síndrome metabólico en una región altoandina del Perú”. Se llevó a cabo un estudio preexperimental con una muestra representativa de adolescentes de dos instituciones educativas de un distrito altoandino del Perú (Cajamarca), en el cual 388 estudiantes completaron la intervención, así como las evaluaciones iniciales y posteriores. La estrategia educativa incluyó nueve ejes temáticos desarrollados en sesiones de 45 minutos cada dos semanas. Para la identificación del síndrome metabólico se emplearon los criterios del National Cholesterol Education Program Expert Panel/Adult Treatment Panel III, y el impacto de la intervención se evaluó mediante la prueba de McNemar para comparar proporciones pareadas. En la medición basal, el 20,4% (IC95%: 16,2–24,5) no presentaba componentes del síndrome metabólico, porcentaje que aumentó a 32,5% (IC95%: 27,7–37,3) después de la intervención, con una diferencia de 12,1% (IC95%: 7,5–16,8; $p<0,001$). La prevalencia del síndrome metabólico se redujo de

4,6% (IC95%: 2,4–6,9) a 2,3% (IC95%: 0,7–3,9), obteniéndose una diferencia de 2,3% (IC95%: 0,3–3,2; $p=0,022$). Entre los componentes evaluados, la mayor disminución se observó en la hipertrigliceridemia, con una diferencia de 21,9% (IC95%: 16,9–26,9; $p<0,001$), seguida de una reducción significativa en la hipertensión arterial (3,1%; IC95%: 0,6–5,6; $p=0,025$). En los demás parámetros no se identificaron cambios estadísticamente significativos. En conclusión, la intervención educativa logró aumentar en un 59,3% la proporción de estudiantes que quedaron libres de cualquier componente del síndrome metabólico.

Sirviendo de cierta manera como aportante al marco teórico en los antecedentes nacionales; que luego además ha servido para contrastación con los resultados y correlacionar enriqueciendo el fundamento a la problemática.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, en el 2023, Garay ⁽²²⁾ Estudio de investigación titulado “Hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares, Huánuco 2022” Se desarrolló un estudio descriptivo correlacional de corte transversal en una muestra de 120 adultos, quienes fueron evaluados mediante dos cuestionarios validados. Para el contraste de hipótesis se empleó la prueba de Chi cuadrado de independencia con un nivel de significancia de $p<0.05$. Los resultados mostraron que los hábitos alimentarios se asociaron de manera significativa con la presencia de síndrome metabólico ($p=0,000$). Asimismo, se identificó relación significativa entre el síndrome metabólico y diversas dimensiones de los hábitos alimentarios, como la dieta equilibrada, el número de comidas diarias, el horario de ingesta y la cantidad de agua consumida. En conclusión, los hallazgos evidencian una fuerte predominancia de hábitos alimentarios regulares junto con la presencia de síndrome metabólico en la población estudiada.

Considerándose el aporte de este estudio en cuanto a la selección de la metodología que fue seguida para los planteamientos de los

talleres educativos y verificar los supuestos comprobados estadísticamente.

En Huánuco en el 2023, Eugenio ⁽²³⁾ realizó un estudio titulado “Estado nutricional y síndrome metabólico en pacientes hospitalizados en el servicio de medicina del Hospital Regional Hermilio Valdizán, Huánuco 2022”. Se llevó a cabo un estudio titulado “Estado nutricional y síndrome metabólico en pacientes hospitalizados en el servicio de medicina del Hospital Regional Hermilio Valdizán, Huánuco 2022”, desarrollando un diseño descriptivo, prospectivo y transversal con enfoque relacional en una muestra de 162 pacientes hospitalizados. Los resultados mostraron que el 34,5% presentó sobrepeso, el 13% obesidad y el 5,6% delgadez. En relación con el síndrome metabólico, el 52,5% cumplió criterios diagnósticos, mientras que el 39,5% registró hiperglucemia en ayunas, el 56,2% obesidad central, el 49,4% cifras elevadas de presión arterial, el 53,1% hipertrigliceridemia y el 53,7% niveles bajos de colesterol HDL. Asimismo, se identificó una relación significativa entre el estado nutricional y el síndrome metabólico, así como asociaciones relevantes entre el estado nutricional y la hiperglucemia en ayunas ($p=0,000$), la obesidad central ($p=0,000$), la hipertensión arterial ($p=0,000$) y la hipertrigliceridemia ($p=0,000$). En conclusión, el estado nutricional mostró una asociación significativa con la presencia de síndrome metabólico en la población hospitalizada evaluada.

El presente trabajo aportó en la investigación como un antecedente local.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE NOLA PENDER

Hidalgo ⁽²⁴⁾ Esta teoría plantea el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), el cual reconoce que en cada individuo existen factores cognitivos y perceptuales que pueden ser modificados por características personales, interpersonales y situacionales, generando

como resultado la adopción de conductas orientadas al bienestar cuando se establece una guía para la acción. El MPS permite identificar conceptos clave vinculados al comportamiento promotor de salud y organizar los hallazgos de investigación de manera que faciliten la formulación de hipótesis susceptibles de ser comprobadas. Se trata de un modelo en constante desarrollo, cuyo propósito es mejorar la comprensión de las relaciones entre los distintos factores que influyen en los cambios del comportamiento sanitario. Esta propuesta teórica se fundamenta en educar a las personas para que aprendan a cuidarse y adopten estilos de vida saludables, destacando que la promoción de la salud debe anteceder al cuidado propiamente dicho, ya que ello contribuye a reducir la enfermedad, optimizar los recursos disponibles, fomentar la autonomía individual y mejorar las condiciones de vida futuras.

Esta teoría contribuye a mi investigación al proporcionar fundamentos para la implementación de diversos cuidados preventivos orientados a evitar la aparición del síndrome metabólico.

2.2.2. MODELO DE JEAN WATSON

Prado ⁽²⁵⁾. La teoría plantea que, frente al riesgo de deshumanización del cuidado ocasionado por los procesos de reorganización administrativa en los sistemas de salud a nivel mundial, es imprescindible reforzar la dimensión humana, espiritual y transpersonal dentro de la práctica clínica, educativa, investigativa y de gestión realizada por los profesionales de enfermería. Jean Watson sostiene que la incorporación de las humanidades amplía la capacidad reflexiva y favorece el desarrollo personal, lo que la convierte en una impulsora de la articulación entre las artes, las ciencias y las humanidades en el ámbito del cuidado.

Esta propuesta teórica resulta pertinente para mi estudio, ya que orienta la manera en que deben brindarse los cuidados a los pacientes con síndrome metabólico, enfatizando que el profesional de salud no

solo debe saber cómo ejecutarlos, sino también promover en la persona un estilo de vida saludable que contribuya a su bienestar integral.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Taller de educativo:** Chavesta ⁽²⁶⁾ Se trata de un método activo de enseñanza teórico-práctica cuyo propósito central es generar conocimientos a partir del análisis de una realidad específica, de modo que estos permitan contribuir a su transformación. En el presente estudio, esta variable será evaluada mediante la medición de la eficacia del taller educativo, comparando los cuidados preventivos aplicados por los participantes antes y después de la intervención.
- **Síndrome metabólico:** Cruzado Y, Gonzales ⁽²⁷⁾ El síndrome metabólico se entiende como un conjunto de factores de riesgo interrelacionados que incrementan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus. Para su evaluación, se considerarán parámetros como la hiperglucemia, la presión arterial elevada, los niveles altos de triglicéridos, el colesterol HDL disminuido y la presencia de obesidad central. Las personas que presentan este síndrome tienen el doble de riesgo de padecer enfermedad cardiovascular en un periodo de 5 a 10 años en comparación con quienes no lo presentan, y este riesgo aumenta aún más a lo largo de la vida. Además, el síndrome metabólico se asocia con una probabilidad cinco veces mayor de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.
- **Causas:** Biblioteca Nacional de Medicina ⁽²⁸⁾ se origina por la acción conjunta de diversos factores, entre los que se incluyen el sobrepeso, la obesidad y un estilo de vida sedentario. También interviene la resistencia a la insulina, condición en la que el organismo no utiliza adecuadamente esta hormona encargada de trasladar la glucosa hacia las células para producir energía, lo que puede generar niveles elevados de azúcar en sangre. Asimismo, la probabilidad de presentar esta alteración aumenta con la edad y está influenciada por aspectos genéticos, como el origen étnico y los antecedentes familiares.

- **Diagnóstico:** Mayo Clinic ⁽²⁹⁾ El diagnóstico de síndrome metabólico se establece cuando una persona presenta tres o más de ciertos criterios, incluso si alguno de ellos está siendo controlado mediante tratamiento. Entre estos parámetros se incluyen una circunferencia de cintura aumentada igual o superior a 89 cm en mujeres y 102 cm en hombres, niveles de triglicéridos elevados a partir de 150 mg/dl (1.7 mmol/l), concentraciones bajas de colesterol HDL menos de 40 mg/dl en varones y menos de 50 mg/dl en mujeres, cifras de presión arterial iguales o superiores a 130/85 mmHg y valores de glucosa en ayunas de 100 mg/dl (5.6 mmol/l) o más.
- **Cuidados preventivos:** Asociación americana del corazón ⁽³⁰⁾ el cuidado preventivo comprende las atenciones rutinarias orientadas a la detección temprana de enfermedades, las evaluaciones médicas periódicas y la orientación profesional que contribuye a mejorar la salud. Este tipo de cuidado permite prevenir nuevas afecciones y optimizar el manejo de condiciones ya existentes.
- **Cuidado alimentario:** Kids health. ⁽³¹⁾ Se recomienda priorizar una alimentación basada en cereales integrales, frutas, verduras, pescado, aves sin piel, frutos secos, lácteos descremados o bajos en grasa, así como carnes magras y fuentes de proteína de origen vegetal. Asimismo, es importante reducir la ingesta de productos procesados, grasas saturadas y trans, carnes rojas, sodio y azúcares añadidos.
- **Cuidado en la actividad física:** Albornoz y Pérez ⁽³²⁾ La actividad física constituye un componente esencial tanto para el manejo de quienes ya presentan la enfermedad como para aquellas personas con riesgo de desarrollarla, por lo que debe incorporarse a la rutina diaria, reemplazando hábitos sedentarios como ver televisión o usar videojuegos por actividades recreativas al aire libre que favorezcan un mayor gasto energético, tales como caminar, montar bicicleta, nadar o practicar excursionismo. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, es indispensable evaluar el estado general de la persona, sus capacidades físicas y la posibilidad de que surjan complicaciones durante su realización.

La selección del ejercicio debe hacerse siempre que no exista contraindicación médica, recomendándose en términos generales realizar actividades de intensidad moderada entre 3 y 5 veces por semana, con una duración mínima de 30 minutos por sesión. ⁽³³⁾

- **Cuidados biológicos.** Universidad Industrial de Santander ⁽³⁴⁾ La reducción de peso, especialmente en personas con sobrepeso u obesidad, incluso en un rango del 7 al 10 % del peso corporal, contribuye significativamente a disminuir los riesgos para la salud. Asimismo, el manejo adecuado del estrés mediante actividad física, prácticas de meditación, yoga u otros métodos favorece tanto el bienestar emocional como el físico. Dejar de fumar también produce una notable mejoría en la salud general; en caso de requerir apoyo para abandonar este hábito, es recomendable consultar con un profesional de la salud.

2.4. HIPOTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

H_a: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H₀: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H_{a1}: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H₀₁: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H_{a2}: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H₀₂: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H_{a3}: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H₀₃: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE

Cuidados preventivos

2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Taller educativo sobre síndrome metabólico

2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACION

- Edad
- Género
- Procedencia
- Grado de Instrucción
- Estado civil
- Religión
- Tiempo de enfermedad
- Recibió educación sobre su enfermedad

2.6. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE DE CONTROL (INDEPENDIENTE)								
Taller educativo sobre síndrome metabólico	Método activo de la enseñanza teórico práctico, cuyo objetivo principal es producir conocimientos a partir de conocer una realidad concreta, que puedan ayudar a transformar esta realidad.	Es una medida educativa realizado, en la mejora de de los cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga.	Expositiva	Categórica	Eficaz No eficaz	Plan de taller educativo	Nominal	Esquema de taller educativo sobre síndrome metabólico.
VARIABLE DE SUPERVISIÓN (DEPENDIENTE)								
Cuidados preventivos	Se refiere al tipo de cuidado rutinario que incluye servicios de detección. Revisiones médicas periódicas y consejos médicos que le	Cuidados preventivos sobre el síndrome metabólico en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga	Alimentario	Categórica	Adecuado Inadecuado	Alimentos bajos en grasa Alimentos bajos en carbohidratos Alimentos ricos en fibra Alimentos ricos en minerales Alimentaciones ricas en	Nominal	Cuestionario sobre cuidados preventivos.

ayudarán a mejorar su salud, a prevenir enfermedades y a mejorar el cuidado de padecimientos existentes.					verduras y frutas.
				Actividad física	Realiza actividades aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos. Actividades de fortalecimiento muscular Dos veces o más por semana
				Biológicos	Consumo de cigarrillos Peso normal Obesidad Estrés

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

Características socio demográficas	Características que hacen referencia a la edad, sexo y otros de una determinada población	Las características que presentan los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga	Sociodemográficas	Numérica	Edad años	Edad	De razón	Cuestionario de características sociodemográficas
				Categórico	Masculino Femenino	Genero del adulto	Nominal	
				Categórico	Urbano Rural Urbano Marginal	Lugar de procedencia del adulto	Nominal	
				Categórico	Iletrado Primaria Secundaria Superior	Grado de instrucción	Ordinal	

Estado de salud	Categorico	Soltero Casado Separado Viudo	Estado civil	Nominal
	Categorico	Católico Evangélico	Religión	Nominal
	Categorico	1 año De 1 a 5 años De 6 a 9 años Mas de 10 años	Tiempo de enfermedad	Ordinal
	Categorico	Si / No	Recibió educación sobre su enfermedad	Nominal

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

- Por la naturaleza del análisis y el alcance de los hallazgos, el estudio se consideró de tipo exploratorio, dado que primero se identificó a la población participante y posteriormente se aplicó el taller educativo sobre síndrome metabólico para evaluar su impacto en la mejora de los cuidados preventivos.
- En cuanto al momento en que se registró la información, se trató de una investigación prospectiva, ya que los datos fueron recogidos conforme se desarrollaban los hechos.
- Respecto al periodo y la secuencia del estudio, este fue longitudinal, pues la información se obtuvo en dos momentos distintos, permitiendo comparar las variables a lo largo del tiempo de ejecución.
- Finalmente, por la cantidad de variables analizadas, la investigación se clasificó como analítica, debido a que estas fueron examinadas y contrastadas entre sí.

3.1.1. ENFOQUE

Se trató de una investigación con enfoque cuantitativo, dado que los datos fueron medidos y posteriormente analizados mediante técnicas estadísticas tanto descriptivas como inferenciales.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

En cuanto al nivel de investigación, este fue de tipo aplicativo, ya que posibilitó la implementación de un taller educativo y posteriormente la evaluación de su efectividad.

3.1.3. DISEÑO

El diseño empleado en esta investigación fue de tipo experimental, debido a que se aplicó un taller educativo como intervención, lo cual se representa en el esquema correspondiente; por tanto, el estudio se desarrolló bajo un diseño experimental.

para lo cual se utilizará el siguiente esquema:

RG: O1 ----- x ----- O2

Dónde:

R= Selección aleatoria de la muestra en estudio.

G= El grupo de estudio

X= La intervención a través del taller educativo.

O1=Observación antes del taller educativo.

O2= Observación después del taller educativo.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo constituida por adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo María que fueron un total de 50 pobladores de 25 a 60 años de ambos sexos, inscritos en el padrón del PP. JJ Brisas del Huallaga, durante el año 2025.

Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión. En este estudio fueron incluidos los adultos (25-60 años) varones y mujeres.

- Que viven en el asentamiento humano brisas del Huallaga.
- Personas adultas con Hipertensión, diabetes, obesidad.
- Que estuvieron presentes al momento de la recolección de los datos.

- Que aceptaron firmar el consentimiento informado y de participar de forma voluntaria en el presente trabajo de investigación.

Criterios de Exclusión:

- Que no viven en el asentamiento humano brisas del Huallaga.
- Que no estuvieron presentes al momento de la recolección de los datos.
- Que no aceptaron firmar el consentimiento informado y de participar de forma voluntaria en el presente trabajo de investigación.

Ubicación de la Población en Espacio y Tiempo:

- Ubicación en el espacio:** El presente estudio se llevó a cabo en el asentamiento humano brisas del Huallaga, distrito de Rupa Rupa, Provincia Leoncio Prado y Departamento de Huánuco.
- Ubicación en el Tiempo:** La presente investigación se realizó el mes de junio a agosto del 2025

3.2.2. MUESTRA

- **Unidad de análisis.-** La unidad de análisis estuvo conformada por los adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.
- **Unidad de muestreo.-** Estuvo conformada por los adultos que son descritos en la unidad de análisis a quienes se le administro el instrumento de recolección de datos.
- **Marco Muestral.-** Estuvo constituida por el registro de adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.
- **Tamaño de muestra.-** El presente estudio se realizó sin cálculo del tamaño de la muestra, por ser una población objetiva en un grupo de adultos, motivo por el cual la población se convirtió en la muestra representativa, siendo 50 de adultos de 25 a 60 años de edad del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.

- **Tipo de muestreo:** De igual manera el estudio de investigación realizada mediante el muestreo no probabilístico para la identificación final de la muestra, sin embargo, estratégicamente se hizo ciertos ajustes con los criterios de conveniencia.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ La Técnica:

La técnica que fue utilizado ha sido la encuesta para determinar los cuidados preventivos sobre síndrome metabólico.

➤ El instrumento:

El instrumento utilizado fue el cuestionario de características sociodemográficas y el cuestionario de cuidados preventivos del síndrome metabólico

El cuestionario para medir los cuidados preventivos sobre el síndrome metabólico se dividió en 2 dimensiones:

Instrumento 1.-

Nombre del instrumento	Cuestionario para identificar las características sociodemográficas
Autor	Elaborado por tesista Rengifo J- 2024
Población que se puede aplicar	Pacientes adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo María
Forma de aplicación	Individual
Tiempo de aplicación	30 minutos
Descripción del instrumento	La primera se basa en las características sociodemográficas: Consta de 4 preguntas 3 cerradas (genero, procedencia y Grado de instrucción) y 1 abierta (edad).
Muestra de tipificación	50
Validez de contenido	Juicio de expertos
Confiabilidad	No se calcula porque son datos sociodemográficos.

Instrumento 2.-

Nombre del instrumento	Cuestionario para establecer cuidados preventivos del síndrome metabólico
Autor	Elaborado por tesista Rengifo J- 2024
Población que se puede aplicar	Pacientes adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo María
Forma de aplicación	Individual
Tiempo de aplicación	30 minutos
Descripción del instrumento	La primera se basa en las características sociodemográficas: Consta de 4 preguntas 3 cerradas (genero, procedencia y Grado de instrucción) y 1 abierta (edad). La segunda son las preguntas sobre el cuidado preventivo, la cual posee 5 indicadores donde marcar TD= Totalmente en desacuerdo; ED= En desacuerdo; I= Indeciso; DA= De acuerdo; TA= Totalmente de acuerdo (Cuyas puntuaciones serán de 1; 2; 3; 4 y 5 respectivamente). Está dividida en 3 dimensiones, donde la primera es la dimensión de la alimentación que posee 5 ítems y La segunda dimensión actividad física posee 4 ítems donde La tercera dimensión biológica posee 4 ítems.
Baremación del instrumento	Dimensión alimentación se categorizará de la siguiente manera: •Cuidados adecuados: de 16 a 25 puntos •Cuidados inadecuados: de 5 a 15 puntos Dimensión actividad física se categorizará de la siguiente manera: •Cuidados adecuados: de 16 a 25 puntos •Cuidados inadecuados: de 5 a 15 puntos Dimensión biológicos la cual se categorizará de la siguiente manera: •Cuidados adecuados: de 9 a 12 puntos •Cuidados inadecuados: de 4 a 8 puntos En general se interpretará de la siguiente manera: • Cuidados adecuados: de 39 a 62 puntos • Cuidados inadecuados: de 14 a 38 puntos
Muestra de tipificación	50
Validez de contenido	Juicio de expertos
Confiabilidad	Alfa de Cronbach= 0.804

➤ Validez y Confiabilidad de los instrumentos:

Los instrumentos de medición fueron validados por juicio de 7 expertos

en el tema, considerando a jueces y especialistas según sea del tema, posteriormente de hallarse errores estas fueron corregidas antes de su aplicación, luego de ser validada el instrumento de recojo de datos se comprobó con el coeficiente de AIKEN respecto a las interrogantes socio demográficas.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1. PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

La información obtenida fue organizada en una base de datos utilizando SPSS versión 25 y Microsoft Excel. Los datos consolidados se presentarán mediante tablas de frecuencia y sus respectivas representaciones gráficas, y serán analizados con técnicas estadísticas descriptivas basadas en frecuencias, tasas y proporciones para las variables cualitativas. Durante el proceso se codificaron los datos recopilados, efectuando simultáneamente el control de calidad correspondiente.

3.4.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Se gestionó y obtuvo una autorización formal del presidente del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga de la ciudad de Tingo María, para realizar el estudio y desarrollar el taller educativo sobre síndrome metabólico con los adultos seleccionados.

Con la autorización correspondiente, se procedió a identificar y registrar a los participantes que cumplían con los criterios de inclusión establecidos en la investigación.

Posteriormente, se visitó los domicilios de los adultos seleccionados, donde se explicó el propósito del estudio, los procedimientos a realizar y se les comunicó el día y hora para que puedan asistir al taller.

El día del taller ya reunidos con la población me presenté y volví a

explicar el propósito del estudio, los procedimientos que se va realizar y se solicitó la firma del consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y voluntariedad de su participación.

Una vez obtenido el consentimiento, se aplicó el instrumento de evaluación inicial (pretest) para medir el nivel de conocimientos y cuidados preventivos sobre el síndrome metabólico antes de la intervención educativa.

A continuación, se desarrolló el taller educativo titulado “Síndrome metabólico y cuidados preventivos en adultos”, compuesto por sesiones teórico-prácticas, participativas y dinámicas, en las que se emplearon materiales como papelotes, rotafolios, fichas informativas y demostraciones prácticas orientadas a la promoción de hábitos saludables.

Después de concluido el taller educativo, se aplicó el instrumento de evaluación final (postest) a los mismos participantes, en condiciones similares al pretest, con el objetivo de medir los cambios producidos por la intervención.

Los datos obtenidos en el pretest y postest fueron clasificados, codificados y tabulados en una base de datos elaborada en los programas SPSS y Microsoft Excel, con el fin de realizar el análisis estadístico correspondiente y determinar la efectividad del taller educativo en la mejora de los cuidados preventivos frente al síndrome metabólico.

3.4.3. PARA EL ANÁLISIS DE LOS DATOS

En la investigación se empleó estadística descriptiva para analizar de manera individual cada variable, conforme a los objetivos planteados.

Posteriormente, se aplicaron medidas de tendencia central, como la media, junto con medidas de dispersión para las variables cuantitativas, mientras que para las variables categóricas se recurrió a proporciones.

Para evaluar la relación entre las variables del estudio se utilizó estadística inferencial, específicamente la prueba de Wilcoxon, considerando un valor $p < 0,05$ como indicador de significancia estadística.

Los resultados fueron organizados en tablas y gráficos correspondientes, lo que permitió su análisis e interpretación de acuerdo con lo propuesto en la investigación.

a) La estadística descriptiva para la interpretación por separado de cada variable, considerando los objetivos de la investigación.

b) **Análisis inferencial:** El proceso de comprobación de la hipótesis se realizó aplicando el ritual de significancia estadística cuyo proceso se describe:

1. **Formulación de la hipótesis.** En el presente estudio las hipótesis que se contrastaron fueron del siguiente tipo:

Ha: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

H₀: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.

2. **Nivel de significación.** El estudio asumió un nivel de significancia del 5 % ($p < 0.05$), lo que corresponde a un nivel de confianza del 95 %.

3. **Elección de la prueba estadística.** El análisis inferencial se realizó mediante la prueba estadística de Wilcoxon, utilizada para determinar la eficacia del taller educativo propuesto en esta investigación.

4. **Lectura del valor de p Calculado:** Corresponde al valor obtenido tras ejecutar la prueba de Wilcoxon mediante el software estadístico SPSS versión 25.0 para Windows.

5. Toma de decisión estadística. El análisis se efectuó considerando el valor p obtenido, aceptándose aquellas hipótesis que presentaron un nivel de significancia del 5 % ($p < 0.05$).

Finalmente, la información correspondiente a las variables analizadas se organizó en tablas, lo que permitió efectuar su análisis e interpretación conforme al marco teórico establecido.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

- **Principio de autonomía:** La selección de los participantes se realizó respetando su integridad y dignidad, garantizando que recibieran información clara y completa mediante la firma del consentimiento informado.
- **Principio de beneficencia:** Se aseguró que los participantes no fueran expuestos a situaciones que pudieran ocasionar daños graves o permanentes, por lo que la aceptación del consentimiento informado fue un aspecto fundamental en la protección de su bienestar.
- **Principio de no maleficencia:** En caso de haberse detectado alguna señal de posibles efectos adversos derivados del estudio, se habría actuado de manera inmediata, suspendiendo la investigación para evitar perjuicios a los involucrados.
- **Principio de justicia:** Este principio garantizó que todos los adultos tuvieran la misma oportunidad de participar en el estudio, sin ningún tipo de discriminación relacionada con raza, género, situación económica, origen o cualquier otra condición.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO

Tabla 1. Distribución de acuerdo a las características sociodemográficas de los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Características sociodemográficas	n= 50	
	fi	%
Grupo por edades		
De 25 a 43 años	27	54,0
De 44 a 60 años	23	46,0
Sexo		
Masculino	17	34,0
Femenino	33	66,0
Lugar de procedencia		
Urbano	41	82,0
Rural	8	16,0
Urbano marginal	1	2,0
Grado de instrucción		
Iletrado	1	2,0
Primaria	17	34,0
Secundaria	22	44,0
Superior	10	20,0
Estado civil		
Soltero	23	46,0
Casado	23	46,0
Separado	4	8,0
Viudo	0	0,0
Religión		
Católico	36	72,0
Evangélico	14	28,0
Otros	0	0,0
Patología		
Hipertensión arterial	30	60,0
Diabetes	13	26,0
Obesidad	7	14,0
Tiempo de enfermedad desde que le fue diagnosticado		
1 año	19	38,0
De 1 a 5 años	23	46,0
De 6 a 9 años	6	12,0
Mas de 10 años	2	4,0
Recibió educación sobre su enfermedad		
Si	20	40,0
No	30	60,0

Respecto a las características sociodemográficas, un 54,0% fueron de edades de 25 a 43 años, el 66,0% fueron de sexo femenino; el 82,0% son de zonas urbanas; el 44,0% tienen grado secundario; el 46,0% son casados; el 72,0% tienen religión católica; el 60,0% presentan hipertensión arterial; el 46,0% tienen un tiempo de enfermedad de 1 a 5 años y el 60,0% no recibieron información sobre su enfermedad.

Tabla 2. Distribución los cuidados preventivos según dimensiones pre test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Dimensiones de los cuidados preventivos (pre test)	n= 50	
	fi	%
Alimentación		
Cuidados adecuados	40	80,0
Cuidados inadecuados	10	20,0
Actividad física		
Cuidados adecuados	39	78,0
Cuidados inadecuados	11	22,0
Biológicos		
Cuidados adecuados	33	66,0
Cuidados inadecuados	17	34,0

Analizando la tabla 2, en cuanto a los cuidaos preventivos en el pre test; el 80,0% tuvieron cuidados adecuados en la dimensión alimentación; un 78,0% fueron adecuados en la actividad física y el 66,0% fueron cuidados adecuados en la dimensión biológicos.

Tabla 3. Distribución consolidada de los cuidados preventivos pre test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Cuidados preventivos (pre test)	n= 50	
	fi	%
Cuidados adecuados	44	88,0
Cuidados inadecuados	6	12,0

Al analizar la tabla 3, consolidado sobre los cuidados preventivos pre test; el 88,0% tuvieron cuidados adecuados y el 12,0% fueron cuidados inadecuados.

Tabla 4. Distribución de los cuidados preventivos según dimensiones post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Dimensiones de los cuidados preventivos (post test)	n= 50	
	fi	%
Alimentación		
Cuidados adecuados	46	92,0
Cuidados inadecuados	4	8,0
Actividad física		
Cuidados adecuados	48	96,0
Cuidados inadecuados	2	4,0
Biológicos		
Cuidados adecuados	32	64,0
Cuidados inadecuados	18	36,0

Obsérvese en la tabla 4, según los cuidados preventivos luego de la intervención post test; el 92,0% tuvieron cuidados adecuados en la dimensión alimentación; un 96,0% fueron adecuados en la actividad física y el 64,0% fueron cuidados adecuados en la dimensión biológicos.

Tabla 5. Distribución consolidada de los cuidados preventivos post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Cuidados preventivos (post test)	n= 50	
	fi	%
Cuidados adecuados	48	96,0
Cuidados inadecuados	2	4,0

Al verificar la tabla 5, de acuerdo a la distribución consolidada de los cuidados preventivos post test; el 96,0% tuvieron cuidados adecuados y el 4,0% fueron cuidados inadecuados; donde se puede apreciar mejoras significativas con relación al pre test es decir antes de la intervención.

4.2. ANALISIS INFERENCIAL

Tabla 6. Prueba de normalidad de las dimensiones de los cuidados preventivos pre y post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico según dimensiones de cuidado	Shapiro – Wilk	p – valor
Alimentación		
Pre test	0,948	0,027
Post test	0,854	0,000
Actividad física		
Pre test	0,952	0,041
Post test	0,792	0,000
Biológicos		
Pre test	0,916	0,002
Post test	0,862	0,000

Al analizar la prueba de normalidad de la eficacia del taller educativo de los usuarios en estudio, mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se obtiene en la dimensión alimentación antes del taller educativo $W = 0,948$ y $p = 0,027$ y después del taller educativo $W = 0,854$ y $p < 0,001$; en la dimensión actividad física antes del taller educativo $W = 0,952$ y $p = 0,041$ y después del taller educativo $W = 0,792$ y $p < 0,001$; en la dimensión biológica antes del taller educativo $W = 0,916$ y $p = 0,002$ y después del taller educativo $W = 0,862$ y $p < 0,001$, por lo cual se rechaza la hipótesis nula. Es decir, que no existe una distribución normal.

Tabla 7. Prueba de normalidad de los cuidados preventivos pre y post test en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico en mejora de cuidado	Shapiro – Wilk	p valor
Pre test	0,946	0,024
Post test	0,952	0,043

Al analizar la prueba de normalidad de la eficacia de la eficacia del taller educativo de los usuarios en estudio, mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se obtiene que antes del taller educativo el $W = 0,946$ y $p = 0,024$ y después del taller educativo el $W = 0,952$ y $p = 0,043$; por el cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Es decir que no existe una distribución normal.

Tabla 8. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico	Media	Desviación estándar	Z	p valor
Pre test	43,58	6,158	6,090	0,000
Post test	53,78	5,136		

La tabla 8 muestra que al analizar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico en la mejora de sus cuidados preventivos, se aplicó la prueba de Wilcoxon, obteniéndose un valor ($z = 6,090$), donde se determinó antes del taller educativo la media de (43,58) y después del taller educativo la media fue de (53,78) evidenciando que el taller educativo fue efectiva con respecto a la mejora de sus cuidados preventivos, con un nivel de significancia de $p = 0.000$, por el cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 9. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico en la dimensión alimentación	Media	Desviación estándar	Z	p valor
Pre test	17,88	3,041		
			5,580	0,000
Post test	22,52	2,288		

Al observar la tabla 9, donde se analizò la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para la mejora de cuidados preventivos en la dimensión alimentario, al utilizar la prueba no paramétrica de Wilcoxon tuvo un valor ($z = 5,580$), donde se determinó antes del taller educativo la media fue de (17,88) y después del taller educativo la media fue de (22,52) evidenciando que el taller educativo fue efectiva con respecto a la mejora de sus cuidados preventivos dimensión alimentaria, con un nivel de significancia de $p = 0.000$, por el cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 10. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico dimensión actividad física	Media	Desviación estándar	Z	p valor
Pre test	17,40	2,962	5,578	0,000
Post test	21,96	2,934		

Analizando la tabla 10, al buscar eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para la mejora de cuidados preventivos en la dimensión actividad física, mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon tuvo un valor ($z = 5,578$), donde se determinó antes del taller educativo la media fue de (17,40) y después del taller educativo la media fue de (21,96) evidenciando que el taller educativo fue efectiva con respecto a la mejora de sus cuidados preventivos dimensión alimentaria, con un nivel de significancia de $p = 0.000$, por el cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 11. Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en dimensión biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025

Eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico dimensión biológicos	Media	Desviación estándar	Z	p valor
Pre test	9,08	1,510	2,678	0,007
Post test	9,34	1,934		

Al buscar eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para la mejora de cuidados preventivos en la dimensión biológicos, mediante la prueba de Wilcoxon tuvo un valor ($z = 2,678$), donde se determinó antes del taller educativo la media fue de (9,08) y después del taller educativo la media fue de (9,34) evidenciando que el taller educativo fue efectiva con respecto a la mejora de sus cuidados preventivos dimensión biológicos, con un nivel de significancia de $p = 0,007$, por el cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

CAPITULO V

DISCUSION DE RESULTADOS

En primer momento, los resultados obtenidos evidencian que el taller educativo implementado fue eficaz en la mejora de los cuidados preventivos en adultos, ya que se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre el pre test ($M = 43,58$) y el post test ($M = 53,78$), con una prueba de Wilcoxon que arrojó un valor de $Z = 6,090$ y un $p = 0,000$. Esto indica que el taller educativo tuvo un impacto positivo sobre los cuidados preventivos frente al síndrome metabólico. Estos hallazgos son concordantes con lo reportado por Reymundo y Ramos ⁽¹⁹⁾, quienes en su estudio evaluaron la efectividad de la estrategia preventiva “Cuidado del adulto”, encontrando que, tras la intervención educativa, el 80% de los participantes alcanzaron niveles normales de glucemia, el 70% niveles adecuados de colesterol LDL y el 56,7% valores normales de presión diastólica, resultados semejantes a los obtenidos en el presente estudio.

Asimismo, Martínez et al. ⁽¹⁴⁾ desarrollaron una intervención educativa nutricional en pacientes con síndrome metabólico del ámbito rural, encontrando diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0.05$) en peso, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, glucosa y triglicéridos en el grupo intervenido, en comparación con el grupo no intervenido. Estos resultados refuerzan el impacto positivo que tienen los talleres educativos estructurados sobre los parámetros preventivos y metabólicos, coincidencia que se observa en el presente trabajo.

Por el contrario, los hallazgos del presente estudio difieren parcialmente de lo reportado por Sempertegui et al. ⁽¹⁵⁾, quienes, pese a aplicar una intervención asesorada con sesiones educativas y de ejercicio, no hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$) tras 12 semanas de intervención, aunque sí evidenciaron una tendencia a la reducción de indicadores antropométricos. Esto podría deberse a la diferencia en la duración, seguimiento y tamaño muestral entre ambos estudios.

En segundo momento, los resultados obtenidos en la dimensión alimentaria evidencian que el taller educativo tuvo un efecto positivo y estadísticamente significativo en la mejora de los cuidados preventivos frente al síndrome metabólico. El puntaje promedio en el pre test fue de 17,88 (DE = 3,041) y en el post test 22,52 (DE = 2,288), con un valor de prueba de Wilcoxon $Z = 5,580$ y un $p = 0,000$, lo cual permite aceptar la hipótesis de investigación. Esto indica que los adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga mejoraron sus cuidados preventivos alimentarios luego del taller educativo.

Este hallazgo es concordante con lo reportado por Garay ⁽²²⁾, quien encontró una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares ($p = 0,000$). En su estudio, factores como el número de comidas, la dieta balanceada y el consumo de alimentos saludables se asociaron directamente con la disminución del síndrome metabólico, destacando la importancia de intervenciones educativas similares a la aplicada en este estudio.

De igual forma, Villegas ⁽²⁰⁾ evidenció que la intervención educativo-nutricional mejoró significativamente los niveles de conocimiento ($p < 0.01$), redujo el perímetro abdominal ($p < 0.01$) y la presión arterial ($p < 0.01$), lo que demuestra que las estrategias educativas centradas en la alimentación tienen un efecto directo en la reducción de los criterios de diagnóstico del síndrome metabólico, concordando con los resultados obtenidos.

En tercer momento, en la dimensión de actividad física, los resultados demuestran que el taller educativo fue efectivo para mejorar los cuidados preventivos frente al síndrome metabólico. Antes del taller, el promedio del puntaje fue de 17,40 (DE = 2,962) y luego ascendió a 21,96 (DE = 2,934). La prueba de Wilcoxon mostró un valor de $Z = 5,578$ y un $p = 0,000$, indicando una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post intervención, lo que valida la efectividad del taller en esta dimensión.

Este resultado es concordante con lo reportado por Wong et al. ⁽¹⁷⁾, quienes demostraron que un programa de intervención mediante aplicación

móvil para adultos con síndrome metabólico logró una reducción significativa en el peso corporal ($p=0.012$) e incremento en la cantidad de ejercicio y autoeficacia del mismo ($p=0.032$), reafirmando que la educación combinada con estrategias prácticas de actividad física produce resultados favorables.

Asimismo, García et al. ⁽²¹⁾ demostraron que una intervención educativa basada en estilos de vida saludables incrementó en un 59,3% la proporción de adolescentes libres de componentes del síndrome metabólico ($p<0.001$), reflejando que la actividad física regular, combinada con educación en salud, genera impactos positivos sostenibles, similar a los resultados observados en el presente estudio.

En cuarto momento, los resultados indican que el taller educativo tuvo eficacia moderada en la mejora de los cuidados preventivos en la dimensión biológica. Antes del taller, la media fue de 9,08 (DE = 1,510) y luego aumentó a 9,34 (DE = 1,934). El valor estadístico de Wilcoxon fue $Z = 2,678$ con un $p = 0.007$, lo que evidencia una diferencia estadísticamente significativa, aunque clínicamente discreta, entre el pre y post test. Esto sugiere que, si bien hubo mejoría, el impacto del taller en esta dimensión fue menos pronunciado que en las demás dimensiones evaluadas.

Este hallazgo coincide con el estudio de Eugenio ⁽²³⁾, quien encontró una relación significativa entre el estado nutricional y el síndrome metabólico en pacientes hospitalizados ($p=0,000$), indicando que las variaciones en marcadores biológicos requieren de intervenciones más prolongadas y control médico continuo.

De manera similar, Quispe y Javier ⁽¹⁸⁾ evidenciaron una relación significativa ($p=0,000$) entre el estado nutricional y el síndrome metabólico en trabajadores, reafirmando que los cambios biológicos suelen manifestarse a largo plazo y dependen de la adherencia sostenida a las recomendaciones preventivas.

Por el contrario, los resultados del presente estudio difieren parcialmente de lo reportado por Sempertegui et al. ⁽¹⁵⁾, quienes, pese a aplicar una intervención educativa con actividad física, no hallaron diferencias

significativas en los indicadores biológicos durante la fase independiente, lo que resalta que la eficacia de estos talleres depende en gran medida del acompañamiento y seguimiento continuo.

CONCLUSIONES

Los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk mostraron que en la dimensión alimentación ($p = 0,027$ en el pretest y $p < 0,001$ en el postest), actividad física ($p = 0,041$ y $p < 0,001$) y biológicos ($p = 0,002$ y $p < 0,001$), los valores fueron inferiores a 0,05, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal en ninguna de estas dimensiones por lo que debe realizarse mediante pruebas estadísticas no paramétricas, garantizando así la validez de los resultados.

En cuanto al análisis global de los cuidados preventivos, la prueba de Shapiro-Wilk arrojó un $p = 0,024$ en el pretest y $p = 0,043$ en el postest, ambos menores a 0,05. Por lo que los datos generales tampoco presentan una distribución normal, lo que justifica la aplicación de pruebas no paramétricas para determinar con precisión la eficacia del taller educativo en la mejora de los cuidados preventivos de los adultos.

El taller educativo sobre síndrome metabólico demostró ser eficaz para mejorar los cuidados preventivos en los adultos del asentamiento humano Brisas del Huallaga, ya que permitió fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física y los aspectos biológicos, contribuyendo de manera significativa a la adopción de hábitos saludables.

La población estuvo conformada principalmente por adultos jóvenes y de mediana edad, en su mayoría mujeres, procedentes de zona urbana, con nivel de instrucción secundaria, estado civil casado, religión católica y con diagnóstico predominante de hipertensión arterial.

El taller educativo tuvo un impacto positivo en la dimensión alimentaria, logrando que los participantes mejoraran sus conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable como medida preventiva frente al síndrome metabólico.

La intervención educativa también fue eficaz en la dimensión de la actividad física, ya que los adultos mostraron una mayor disposición y comprensión sobre la importancia de incorporar ejercicios regulares en su vida

cotidiana.

En la dimensión biológica, el taller favoreció una mejor comprensión de los factores de riesgo y de la importancia del autocuidado en relación con el síndrome metabólico, evidenciando mejoras significativas en el grupo de estudio.

RECOMENDACIONES

➤ PARA LA JUNTA DIRECTIVA DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA

- Implementar talleres educativos periódicos en coordinación con centros de salud y universidades, orientados a fortalecer los conocimientos y prácticas preventivas frente al síndrome metabólico.
- Fomentar espacios comunitarios saludables, como áreas para actividad física y ferias de alimentación saludable.
- Establecer alianzas con entidades de salud pública y organizaciones no gubernamentales para ejecutar programas de tamizaje, orientación nutricional y monitorización de los factores de riesgo.

➤ PARA LA COORDINACIÓN DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

- Incorporar programas de extensión universitaria que vinculen a los estudiantes con la comunidad, permitiendo aplicar talleres educativos como parte de su formación profesional y compromiso social.
- Diseñar módulos específicos sobre educación en salud comunitaria, enfocadas en la prevención del síndrome metabólico, dentro del plan curricular de la carrera de Enfermería.
- Fomentar investigaciones formativas y proyectos de intervención que involucren a estudiantes y docentes en comunidades vulnerables, priorizando temas como nutrición, actividad física, control de enfermedades crónicas no transmisibles.

➤ PARA LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA

- Adoptar hábitos alimentarios saludables, disminuyendo el consumo de azúcares y grasas saturadas, e incrementando la ingesta de frutas, verduras y agua como parte de su rutina diaria.

- Practicar actividad física regular, al menos 30 minutos diarios, como caminatas, ejercicios en casa o baile, adaptado a sus capacidades, para reducir factores de riesgo cardiovascular y metabólico
- Participar activamente en talleres de salud y controles periódicos, aprovechando las campañas de prevención para monitorear su presión arterial, peso, glucosa y colesterol.

➤ **PARA LAS AUTORIDADES POLÍTICAS LOCALES Y REGIONALES**

- Priorizar en la agenda pública programas comunitarios de prevención del síndrome metabólico, destinando recursos para talleres, ferias de salud y campañas educativas.
- Implementar políticas de promoción de estilos de vida saludables mediante la creación y mantenimiento de espacios públicos destinados a la actividad física, recreación y alimentación saludable.
- Fortalecer la articulación intersectorial (salud, educación, municipalidad) para ejecutar estrategias sostenibles orientadas a reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

➤ **PARA LA AUTORIDAD SANITARIA (CENTROS DE SALUD Y DIRESA)**

- Diseñar e implementar programas permanentes de educación en salud sobre síndrome metabólico, integrando charlas, consejería nutricional y tamizajes gratuitos para la comunidad.
- Capacitar al personal de salud en metodologías participativas de educación comunitaria, a fin de mejorar la adherencia de la población a los cuidados preventivos.
- Incorporar la acción preventiva y control del síndrome metabólico en los planes de salud local y regional, estableciendo indicadores de seguimiento y evaluación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Duque J, Cedillo M, Buchell. Los talleres en las universidades como una alternativa y/o complemento para el desarrollo del conocimiento en las instituciones de enseñanza superior. [Internet] [Consultado el 16 de julio del 2025] Disponible en:
https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/Comision_2/los_talleres_en_las_universidades.pdf
2. Ramirez L, Agulera A, Rubio C. Síndrome metabólico: una revisión de criterios internacionales. Rev Colomb Cardiol. [Internet] 2021 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 28 (1). Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcca/v28n1/0120-5633-rcca-28-1-60.pdf>
3. CIGNA. Cuidado preventivo [Internet] Estados Unidos: Copyright; c2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]. Disponible en:
<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/understandinginsurance/preventivecare#:~:text=El%20cuidado%20preventivo%20ayuda%20a,ciertas%20pruebas%20y%20ex%C3%A1menes%20m%C3%A9dicos.>
4. Instituto Nacional de la Salud. Que es el síndrome metabólico [Internet] Estados Unidos; 2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sindrome-metabolico>
5. Peinado M, Dager I, Quintero K. Síndrome Metabólico en Adultos: Revisión Narrativa de la Literatura. Rev. Archivos de medicina. [Internet] 2021 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 17 (2): 2. Disponible en:
<https://www.archivosdemedicina.com/medicina-defamilia/siacutendrome-metaboacutelico-en-adultos-revisioacuten-narrativa-de-la-literatura.pdf>
6. Paramio A, Letrán Y, Lázaro R. Síndrome metabólico en personas mayores de 40 años del primer nivel de atención [Internet] Cuba; 2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 12 (1) Disponible en:
<https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1061>

7. Mianda KN, Zuñiga MB. Factores de riesgo que influyen en el Síndrome Metabólico en el adulto mayor del Centro de Salud Mariscal Castilla, Arequipa Perú 2021 [Internet] 2021 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105108/Miranda_HKNZu%c3%b1iga_MMB%20%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Tacca H. Síndrome metabólico en trabajadores asistenciales de salud [Internet] Lima: Universidad Norberth Wiener; 2020 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4212/T061_41443944_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Vasques FK. Prácticas de autocuidado y control metabólico en el adulto con diabetes mellitus tipo II usuarios del centro de salud Perú Corea, Amarilis – Huánuco 2018 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco, 2020 [Consultado el 16 de julio del 2025] Disponible en:

<http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2728/V%c3%81SQUEZ%20ESPINOZA%2c%20Fiorella%20Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Coz JA, Cuba JM. Intervenciones para prevenir el síndrome metabólico en adolescentes. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2021 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 37 (4): 4122. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192021000400016&lng=es.
11. Carvajal C. Síndrome metabólico: definición, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento. Medicina. pierna. Costa Rica [Internet] 2017 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 34 (1): 175 – 193. Disponible en:

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140900152017000100175&lng=en.
12. Guzmán, A, et al. Eficacia de las intervenciones para la reversión de un diagnóstico de síndrome metabólico: una actualización de un metanálisis de estudios de comparación de tratamientos mixtos. Efectividad de las

intervenciones para revertir el diagnóstico del síndrome metabólico: actualización de un metaanálisis de comparación mixta de tratamientos. *Biomédica: revista del Instituto Nacional de Salud*, [Internet] 2019[Consultado el 16 de julio del 2025]; 39 (4): 647 – 662. Disponible en: <https://doi.org/10.7705/biomedica.4684>

13. Lizarzaburu C. Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. An. Fac. med. [Internet] [Consultado el 16 de julio del 2025]; 74 (4): 315 - 320. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832013000400009&lng=es

14. Martinez E, Almeida C, García P, Ruiz D, Franco C. Evaluación de una intervención educativa nutricional en pacientes con síndrome metabólico del ámbito rural. Rev Mex Med Forense [Internet] 2024 [Consultado el 19 de julio del 2025]; 9 (2): 17 - 30. Disponible en: <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v9i2.3043>

15. Sempertegui-Loayza B, Ajoruro-Patty AR, Chuquichambi-Alvarez K.N, Condori-Terrazas F. Síndrome metabólico, aplicación de una intervención asesorada y una fase independiente en mujeres adultas: estudio cuasiexperimental. FMENT_SPA [Internet]. 2024 May 24 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 5 (1): e1 - e9. Disponible en:

https://ojs.umsa.bo/index.php/med_spa/article/view/spav5n1art2

16. Vargas JS. Síndrome Metabólico y su asociación en la función cognitiva, en adultos mayores del Ecuador, 2021 [Internet] Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2023 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

<http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/19385/1/20T01724.pdf>

17. Wong E, Xujuan Z, Hongbo Y, Xichenhui Q, Sek C, Qun W. El efecto de un programa de intervención en el estilo de vida mediante una aplicación móvil para adultos con síndrome metabólico, frente al efecto de un programa mediante un folleto: un ensayo piloto aleatorizado y controlado.

Revista Internacional de Estudios de Enfermería [Internet] 2021 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 109 (1). Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002074892030122X>

18. Quispe G, Javier JC. Taller de estado nutricional y síndrome metabólico en trabajadores de la compañía minera Kolpa, distrito de Huachocolpa, Huancavelica, 2021 [Internet] Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2023 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3696/1/T026_40355973_T.pdf

19. Reymundo C, Ramos MR. Efectividad de la estrategia preventiva cuidado del adulto en el perfil clínico y biomarcadores metabólicos de la hipertensión arterial y diabetes en el adulto de la localidad de Huancavelica [Internet] Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

<https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/48a0944f-7d06-4b6f-bfb9-486d1695f22e/content>

20. Villegas CB. Efecto de una intervención educativa- nutricional en el síndrome metabólico premórbido y estado nutricional de docentes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno [Internet] Huancavelica: Universidad Nacional de San Agustín; 2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]; Disponible en:

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ba8f78c2-f5ef-4ed3-8840-ba0daf1e27c0/content>

21. García S, Ninatanta J, Abanto M, Pérez K, Chávez R, Palacios S, et al. Intervención educativa basada en estilos de vida para incrementar la proporción de adolescentes libres de componentes del síndrome metabólico en una región altoandina del Perú. Rev. perú. med. exp. salud publica [Internet] 2022 [Consultado el 16 de julio del 2025]; 39 (1): 36-46. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342022000100036&lng=es

22. Garay OS. Hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares, Huánuco 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2022 [Consultado el 17 de julio del 2025] Disponible en:

<http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/4729/Garay%20Cuzqui%2c%20Oshin%20Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. Eugenio NA. Estado nutricional y síndrome metabólico en pacientes hospitalizados en el servicio de medicina del Hospital Regional Hermilio Valdizán, Huánuco 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado el 17 de julio del 2025] Disponible en:

<http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3531/VERAMENDI%20SIFUENTES%2c%20ISABEL%20BERTHA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

24. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño [Consultado el 17 de julio del 2025]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010

25. Prado R. Conocimiento sobre el cuidado humanizado de Jean Watson del profesional de enfermería y su relación en la atención de los pacientes hospitalizados por casos quirúrgicos y traumatológicos en el servicio de cirugía del hospital II Pasco – Essalud 2022 [Internet] [Consultado el 17 de julio del 2025]. Disponible en:

https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8073/T061_04010933_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Chavesta MA. Taller educativo “teatro y pensamiento” para desarrollar el pensamiento crítico en los estudiantes de III ciclo del curso de currículo de una escuela nacional superior de arte. [Internet] Lima: Universidad San

Ignacio de Loyola; 2022 [Consultado el 17 de julio del 2025]. Disponible en:

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/53c0fe73-5f54-486a-b7e7-8d85f00e9216/content>

27. Cruzado Y, Gonzales LM. Factores de riesgo que influyen en el Síndrome Metabólico en el adulto mayor del Centro de Salud Alto Trujillo - 2020 [Internet] Trujillo; Universidad Cesar Vallejo; 2023 [Consultado el 17 de julio del 2025]; Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67262/Gonzalez_GLM-Cruzado_GYS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

28. Biblioteca nacional de Medicina. Síndrome metabólico [Internet] Bethesda: Copyright; c2022 [Consultado el 17 de julio del 2025] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/metabolicsyndrome.html>

29. Mayo Clinic. Síndrome metabólico [Internet] Arizona: MFMER; c 1998 – 22022 [Consultado el 18 de julio del 2025] Disponible en:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/metabolic-syndrome/diagnosis-treatment/drc-20351921>

30. Asociación americana del corazón. Síndrome metabólico en adultos [Internet] Dallas: Copyright; c2022 [Consultado el 18 de julio del 2025] Disponible en:

<https://www.goredforwomen.org/es/healthtopics/metabolicsyndrome/prevention-and-treatment-of-metabolic-syndrome>

31. Kids health. Cuidado alimentario [Internet] Estados Unidos: The Nemours Foundation; c2022 [Consultado el 18 de julio del 2025] Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/fat.html#:~:text=La%20ingesta%20de%20demasiadas%20grasas,riesgo%20de%20padecer%20enfermedades%20card%C3%ADacas.>

32. Albornoz R, Pérez I. Nutrición y síndrome metabólico. Nutr. clín. diet. hosp. [Internet] 2012 [Consultado el 18 de julio del 2025]; 32 (3): 92 – 97 Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION.pdf>

33. Hernández M, et al. Cambios alimentarios y de estilo de vida como estrategia en la prevención del síndrome metabólico y la diabetes mellitus tipo 2: hitos y perspectivas. Anales Sis San Navarra [Internet] [Consultado el 18 de julio del 2025]; 39 (2): 269 - 289. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113766272016000200009&lng=es.
34. Universidad Industrial de Santander. Guía de atención y educación nutricional para síndrome metabólico [Internet] [Consultado el 18 de julio del 2025] Disponible en:
https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.108.pdf

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Rengifo j. Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento humano Brisas del Huallaga Tingo María 2025 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio. “TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA TINGO MARIA-2025”						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable 1: Taller educativo sobre síndrome metabólico.			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Cuál será la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025?	Determinar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	Ha: El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025. H₀: El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	Taller educativo	Eficaz No eficaz	Plan de taller educativo	Nominal
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	VARIABLE DE CARACTERIZACION			
¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025?	Describir las características sociodemográficas de los adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.		Características socio - demográficas	Años cumplidos	Edad	Razón
				Femenino	Genero del adulto	Nominal
				Masculino		
				Urbano	Lugar de procedencia del adulto	Nominal
				Rural		
				Urbano		
				Marginal		

				Iletrado Primaria Secundaria Superior	Grado de instrucción	Ordinal
				Soltero Casado Separado Viudo	Estado civil	Nominal
				Católico Evangélico	Religion	Nominal
				1 año De 1 a 5 años De 6 a 9 años Más de 10 años	Tiempo de enfermedad	Ordinal
				Si/No	Recibió educación sobre su enfermedad	Nominal
Variable 2: Cuidados preventivos						
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Cuál será la eficacia del taller educativo sobre síndrome para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025?	Comprobar la eficacia del taller educativo sobre síndrome para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	H_{a1}:El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025. H_{o1}:El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos alimentarios en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	Alimentario	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indeciso De acuerdo Totalmente de acuerdo	Alimentos bajos en grasa Alimentos bajos en carbohidratos Alimentos ricos en fibra Alimentos ricos en minerales Alimentaciones ricas en verduras y frutas.	Nominal

¿Cuál será la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025?	Verificar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	H_{a2}:El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025. H₀₂:El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos de la actividad física en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	Actividad física	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indeciso De acuerdo Totalmente de acuerdo	Realiza actividades aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos. Actividades de fortalecimiento muscular dos veces o más por semana
¿Cuál será la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025?	Constatar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	H_{a3}:El taller educativo sobre síndrome metabólico es eficaz para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025. H₀₃:El taller educativo sobre síndrome metabólico no es eficaz para mejora de cuidados preventivos biológicos en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga Tingo Maria-2025.	Biológicos	Si/No Normal Sobrepeso Obesidad Bajopeso Menor de 150 Mayor de 150	Peso normal Índice de masa corporal Presión arterial Triglicéridos
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferenciales	
Cuasi experimental, prospectivo, longitudinal, cuantitativo.	La población estará constituida por los adultos del asentamiento humano Brisas del Huallaga, que por estrategia de	La técnica a utilizar será la encuesta para determinar los cuidados preventivos. Se usará el cuestionario de cuidados preventivos y un plan de taller educativo sobre síndrome metabólico.	Se tendrá en cuenta y se aplicará los principios bioéticos aplicados en la investigación.	En este estudio se utilizará la estadística descriptiva para la interpretación de cada variable, de acuerdo a los	Para determinar la relación entre las variables en estudio se utilizará la estadística inferencial con la prueba estadística

metodología en adultos trabajaré con 50 seleccionados.	objetivos de la investigación. Luego se utilizará las medidas de tendencia central y de proporciones para las variables categóricas.	chi cuadrado en la que se tendrá en cuenta un valor $p < 0,05$ como estadísticamente significativo
Nivel del estudio		
Explorativo		
Diseño del estudio		
Cuasi experimental		

--

ANEXO 2
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS ANTES
DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO PARA ESTABLECER LAS CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS

PRE TEST () POS TEST ()

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano brisas del Huallaga Tingo María-2025”.

INSTRUCCIONES: Estimado Sr. (a) buenos días tenga la amabilidad de responder las siguientes preguntas que a continuación se le formula una entrevista para conocer los cuidados preventivos que usted realiza.

Gracias por su participación:

I. Características Sociodemográficas

1. ¿Cuántos años tienes?
.....
2. ¿Cuál es su sexo?
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. ¿Cuál es tu lugar de procedencia?
 - a) Urbano
 - b) Rural
 - c) Urbano Marginal
4. Grado de Instrucción
 - a) Iltrado
 - b) Primaria
 - c) Secundaria
 - d) Superior

5. Cuál es su estado civil
- a) Soltero
 - b) Casado
 - c) Separado
 - d) Viudo
6. A que religión pertenece usted
- a) Católico
 - b) Evangélico
7. Que patología padece
- a) Hipertensión arterial
 - b) Diabetes
 - c) Obesidad
8. Cuál es el tiempo de enfermedad desde que le fue diagnosticado
- a) 1 año
 - b) De 1 a 5 años
 - c) De 6 a 9 años
 - d) Mas de 10 años
9. Recibió educación sobre su enfermedad
- a) Si ()
 - b) No ()

Fecha: ---/---/---

**CUESTIONARIO PARA ESTABLECER CUIDADOS PREVENTIVOS DEL
SINDROME METABOLICO**

PRE TEST () POS TEST ()

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano brisas del Huallaga Tingo María-2025”

LEYENDA:

Marcar con una (x) en la respuesta que usted considere correcta, siguiendo la leyenda que se especifica a continuación.

TD	Totalmente en desacuerdo
ED	En desacuerdo
I	Indeciso
DA	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

II. CUIDADOS PREVENTIVOS						
N°	ÍTEMS	INDICADORES				
		TD	ED	I	DA	TA
ALIMENTACIÓN						
1.	Usted sabe si los alimentos bajos en grasas ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
2.	Usted conoce que los alimentos bajos en carbohidratos ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
3.	Usted sabe que los alimentos ricos en fibra					

	ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
4.	Usted cree que los alimentos ricos en minerales (hierro, zinc, yodo, magnesio) ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
5.	Usted sabe que los alimentos ricos en verduras y frutas ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
ACTIVIDAD FÍSICA						
6.	Usted cree que realizar actividades aeróbicas ayuda a prevenir el síndrome metabólico.					
7.	Usted cree que realizar actividades físicas mínimo 150 a 300 minutos ayuda a prevenir el síndrome metabólico.					
8.	Usted cree que las actividades de fortalecimiento muscular ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
9.	Usted realiza actividades físicas 2 veces o más por semana es lo recomendable para prevenir el síndrome metabólico.					
10.	Realiza actividad física todos los días 30 minutos diarios					
BIOLOGICOS						
11.	Peso normal	Si () No ()				

12.	Índice de masa corporal	Normal ()	Sobrepeso ()	Obesidad ()	Bajo peso ()
13.	Presión arterial	Normal ()	Estadio I ()	Estadio II ()	Estadio III ()
14.	Triglicéridos	Menor de 150 ()		Mayor de 150 ()	

ANEXO 3
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS
DESPUES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO PARA ESTABLECER LAS CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS
PRE TEST () POS TEST ()

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano brisas del Huallaga Tingo María-2025”.

INSTRUCCIONES: Estimado Sr. (a) buenos días tenga la amabilidad de responder las siguientes preguntas que a continuación se le formula una entrevista para conocer los cuidados preventivos que usted realiza.

Gracias por su participación:

I. Características Sociodemográficas

1. ¿Cuántos años tienes?
.....
2. ¿Cuál es su sexo?
 - a) Masculino
 - b) Femenino
3. ¿Cuál es tu lugar de procedencia?
 - a) Urbano
 - b) Rural
 - c) Urbano Marginal
4. Grado de Instrucción
 - a) Iltrado
 - b) Primaria
 - c) Secundaria
 - d) Superior
5. Cuál es su estado civil
 - a) Soltero

- b) Casado
- c) Separado
- d) Viudo

6. A que religión pertenece usted

- a) Católico
- b) Evangélico
- c) Otros

7. Que patología padece

- a) Hipertensión arterial
- b) Diabetes
- c) Obesidad

8. Cuál es el tiempo de enfermedad desde que le fue diagnosticado

- a) 1 año
- b) De 1 a 5 años
- c) De 6 a 9 años
- d) Mas de 10 años

9. Recibió educación sobre su enfermedad

- a) Si ()
- b) No ()

Fecha: ---/---/---

**CUESTIONARIO PARA ESTABLECER CUIDADOS PREVENTIVOS DEL
SINDROME METABOLICO**

PRE TEST () POS TEST ()

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano brisas del Huallaga Tingo María-2025”

LEYENDA:

Marcar con una (x) en la respuesta que usted considere correcta, siguiendo la leyenda que se especifica a continuación.

TD	Totalmente en desacuerdo
ED	En desacuerdo
I	Indeciso
DA	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

II. CUIDADOS PREVENTIVOS						
N°	ÍTEMS	INDICADORES				
		TD	ED	I	DA	TA
ALIMENTACIÓN						
1.	Usted sabe si los alimentos bajos en grasas ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
2.	Usted conoce que los alimentos bajos en carbohidratos ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
3.	Usted sabe que los alimentos ricos en fibra					

	ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
4.	Usted cree que los alimentos ricos en minerales (hierro, zinc, yodo, magnesio) ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
5.	Usted sabe que los alimentos ricos en verduras y frutas ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
ACTIVIDAD FÍSICA						
6.	Usted cree que realizar actividades aeróbicas ayuda a prevenir el síndrome metabólico.					
7.	Usted cree que realizar actividades físicas mínimo 150 a 300 minutos ayuda a prevenir el síndrome metabólico.					
8.	Usted cree que las actividades de fortalecimiento muscular ayudan a prevenir el síndrome metabólico.					
9.	Usted realiza actividades físicas 2 veces o más por semana es lo recomendable para prevenir el síndrome metabólico.					
10.	Realiza actividad física todos los días 30 minutos diarios					
BIOLOGICOS						
11.	Peso normal	Si () No ()				
12.	Índice de masa corporal	Normal ()	Sobrepeso ()	Obesidad ()	Bajo peso ()	

13.	Presión arterial	Normal ()	Estadio I ()	Estadio II ()	Estadio III ()
14.	Triglicéridos	Menor de 150 ()		Mayor de 150 ()	

PLAN DE TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABÓLICO

I. DATOS INFORMATIVOS

FECHA:_____ **HORA:**_____

DIRECCION: _____

TEMA: SINDROME METABOLICO

DURACION:_____

II. FINALIDAD

- El presente taller de capacitación tiene la finalidad de mejorar los cuidados preventivos sobre el síndrome metabólico.
- Elevar y mejorar los cuidados de los adultos acerca de los cuidados de la prevención en el síndrome metabólico.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general:

Mejorar los cuidados preventivos a través de un taller educativo sobre síndrome metabólico en adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga.

3.2. Objetivos específicos:

Al finalizar este taller, los adultos serán capaces de:

- Conocer acerca del síndrome metabólico.
- Mejorar los cuidados preventivos en la alimentación.
- Mejorar los cuidados preventivos en la actividad física.
- Mejorar los cuidados preventivos biológicos.

IV. MOTIVACION

- Bocaditos saludables.
- Rotafolio.
- Trípticos relacionados a los cuidados preventivos.
- Videos

V. METODOLOGIA

- Expositiva
- Dinámica
- Participativa

TEORICO	Actividades	Materiales educativos	Técnicas y métodos	Duración
Sesión 1	Iniciación del tema. Presentación del taller de capacitación Evaluación Pretest Entrega de resultados	Medio: Auditivo, palabra hablada	Método: Dialogo	40'
Sesión 2	Exposición sobre síndrome metabólico y complicaciones	Palabra hablada Lluvia de ideas.	Activo participativo – Dialogo	30'
Sesión 3	Exposición sobre síndrome metabólico y cuidados preventivos alimentarios	Palabra hablada Lluvia de ideas.	Activo participativo – Dialogo	30'
Sesión 4	Exposición sobre síndrome metabólico y cuidados preventivos con actividad física	Palabra hablada Lluvia de ideas.	Activo participativo – Dialogo	30'
Sesión 5	Exposición Evaluación Pos test	Proyector de multimedia Instrumento Encuesta	Método: participativo	40'

VI. RECURSOS MATERIALES O INSUMOS:

A) Recursos Humanos:

- ✓ Expositora de enfermería responsable de taller educativo
- ✓ Adultos del asentamiento humano brisas del Huallaga.

B) Recursos Materiales

- ✓ Rotafolio sobre síndrome metabólico y cuidados preventivos.
- ✓ Registro de participación
- ✓ Lapicero azul y/o negro
- ✓ Computador.
- ✓ DVD
- ✓ Data show.

C) Recursos institucionales

- ✓ Local comunal de brisas del Huallaga.

VII. CONTENIDO

1. GENERALIDADES DEL SINDROME METABOLICO
2. CUIDADOS PREVENTIVOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FISICA

VIII. ANEXOS DEL DESARROLLO PARA EL TALLER EDUCATIVO

MOTIVACION	CONTENIDO	MATERIAL DIDACTICO
TALLER EDUCATIVO I (Fecha: ...) Saludo y presentación	Muy buenos días estimado personal de enfermería. Mi nombre es Johany Rengifo Valles, egresada de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, sede Tingo María. En esta ocasión me encuentro con ustedes para presentar un tema de gran relevancia, cuyo propósito es fortalecer y optimizar los cuidados relacionados con el síndrome metabólico. Taller de sensibilización	PPT 1 Proyector de multimedia
TALLER EDUCATIVO II (Fecha: ...) Saludo y presentación Generalidades: Definición de síndrome metabólico	El síndrome metabólico se define como un conjunto de factores de riesgo interrelacionados que incrementan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus. Entre estos factores se encuentran la hiperglucemia, la presión arterial elevada, los triglicéridos altos, los niveles reducidos de colesterol HDL y la presencia de obesidad central. Las personas que presentan este síndrome tienen el doble de posibilidades de sufrir enfermedad cardiovascular en un periodo de 5 a 10 años en comparación con quienes no lo padecen, y este riesgo aumenta aún más a lo largo de la vida. Además, el síndrome metabólico se asocia con una probabilidad cinco veces mayor de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 ²⁵ .	PPT 1 Proyector de multimedia
Causas	• El síndrome metabólico es el resultado de la interacción de diversos factores causales, entre los que destacan el sobrepeso y la obesidad, así como un estilo de vida sedentario. • También interviene la resistencia a la insulina, condición en la que el organismo no utiliza adecuadamente esta hormona encargada de trasladar la glucosa hacia las células para producir energía, lo que puede generar niveles elevados de azúcar en la sangre. • Además, el riesgo de presentar esta alteración aumenta con el paso de los años y está influenciado por características genéticas, como el origen étnico y los antecedentes familiares. ²⁶.	PPT 1 Proyector de multimedia Laminas Rotafolio
Diagnostico	• El diagnóstico de síndrome metabólico se establece cuando la persona presenta tres o más de ciertos criterios, incluso si alguno de ellos está siendo controlado mediante medicación. Entre estos parámetros se consideran una circunferencia abdominal aumentada —igual o superior a 89 cm en mujeres y 102 cm en hombres—, niveles de triglicéridos elevados —150 mg/dl (1,7 mmol/l) o más—, concentraciones reducidas de colesterol HDL —menos de 40 mg/dl (1,04 mmol/l) en varones y 50 mg/dl (1,3 mmol/l) en mujeres—, presión arterial igual o superior a 130/85 mmHg y valores de glucosa en ayunas de al menos 100 mg/dl (5,6 mmol/l).	PPT 1 Proyector de multimedia Lamina

TALLER III: CUIDADOS PREVENCIÓN SINDROME METABOLICO: Cuidados alimentarios	Se aconseja mantener una alimentación basada en cereales integrales, frutas, verduras, pescado, aves sin piel, frutos secos, lácteos descremados o sin grasa, carnes magras y fuentes de proteína vegetal. Asimismo, es importante reducir la ingesta de productos procesados, grasas saturadas y grasas trans, carnes rojas, sodio y azúcares añadidos. ²⁹. Un consumo elevado de grasas saturadas puede elevar las concentraciones de colesterol en la sangre y, en consecuencia, incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. ³⁰. El consumo de fibra proveniente de cereales integrales se asocia inversamente con la resistencia a la insulina, lo que contribuye a una menor prevalencia tanto de diabetes mellitus como de síndrome metabólico. Asimismo, minerales como magnesio, calcio, potasio, zinc, vanadio y cromo favorecen la reducción de la resistencia insulínica y, por ello, se han vinculado con un menor riesgo de desarrollar diabetes mellitus. Por otro lado, la dieta mediterránea —reconocida como un patrón alimentario saludable— se caracteriza por una alta ingesta de verduras, legumbres, frutas, frutos secos, cereales integrales y aceite de oliva; un consumo limitado de grasas saturadas; una ingesta moderada a elevada de pescado; un consumo bajo a moderado de lácteos; una ingesta mínima de carne roja y la inclusión moderada y regular de vino durante las comidas. Diferentes estudios han demostrado que este estilo de alimentación disminuye la incidencia de diabetes mellitus y reduce diversas complicaciones asociadas al síndrome metabólico. ³¹.	PPT 1 Proyector de multimedia Laminas
TALLER IV: Cuidados de la actividad física	La actividad física constituye un componente esencial tanto para el manejo de quienes ya presentan la enfermedad como para aquellos que tienen riesgo de desarrollarla, por lo que debe integrarse en la rutina diaria de la población, sustituyendo hábitos sedentarios como ver televisión o utilizar videojuegos por actividades recreativas al aire libre que favorezcan un mayor gasto energético, como caminar, andar en bicicleta, nadar o realizar excursiones. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios es necesario evaluar el estado de salud y las capacidades individuales, así como anticipar posibles complicaciones durante su ejecución. La selección del tipo de ejercicio debe hacerse siempre que no existan contraindicaciones médicas, recomendándose en términos generales realizar actividad física de intensidad moderada entre tres y cinco veces por semana, con una duración mínima de 30 minutos por sesión. ³². Se recomienda que los adultos entre 18 y 64 años realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o, en su defecto, 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso, pudiendo también optar por una combinación equivalente de ambas intensidades. Estas actividades deben llevarse a cabo en sesiones mínimas de 10 minutos. Para alcanzar beneficios adicionales en la salud, se sugiere incrementar la actividad hasta 300 minutos por semana cuando se trate de ejercicio moderado o hasta 150 minutos semanales si es de intensidad vigorosa, o bien una combinación proporcional de ambas. Asimismo, se aconseja complementar este régimen con ejercicios de fortalecimiento que involucren los principales grupos musculares por lo menos dos veces a la semana. ³³.	PPT 1 Proyector de multimedia Laminas
TALLER V: Cuidados biológicos	La reducción de peso, especialmente en personas con sobrepeso u obesidad, incluso en un rango del 7 al 10 % del peso corporal, contribuye significativamente a disminuir los riesgos para la salud. El manejo adecuado del	PPT

	estrés mediante actividad física, meditación, yoga u otros métodos favorece el bienestar emocional y físico. Asimismo, abandonar el hábito de fumar produce una mejora sustancial en la salud general; en caso de requerir apoyo para dejar el cigarrillo, es recomendable solicitar orientación profesional. ³⁴ .	Proyector de Multimedia Lamina 3

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 04

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Código: 006

TÍTULO DE ESTUDIO

"Taller educativo sobre Síndrome Metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025"

PROPÓSITO

Se lleva a cabo el estudio con el propósito de determinar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025. Por lo cual permitirá obtener resultados actuales y realizar futuras intervenciones.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos, ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio

D.N.I. 0083676.....

Firma.....

Fecha 27/05/25.....



Huella digital

CONSENTIMIENTO INFORMADO**TÍTULO DE ESTUDIO**

"Taller educativo sobre Síndrome Metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025"

PROPÓSITO

Se lleva a cabo el estudio con el propósito de determinar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025. Por lo cual permitirá obtener resultados actuales y realizar futuras intervenciones.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos, ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio

D.N.I. 43951679

Firma

Fecha 24/05/25



Huella digital

CONSENTIMIENTO INFORMADO**TÍTULO DE ESTUDIO**

"Taller educativo sobre Síndrome Metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025"

PROPÓSITO

Se lleva a cabo el estudio con el propósito de determinar la eficacia del taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María-2025. Por lo cual permitirá obtener resultados actuales y realizar futuras intervenciones.

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los adultos del Asentamiento Humano Brisas del Huallaga.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos, ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio

D.N.I. 93001368

Firma

Fecha 24 / 05 / 25



Huella digital

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIONES



UDH

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Tolomeo Avellino Nolascu
De profesión Lic. EMP, actualmente ejerciendo
el cargo de Docente UDH.

por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante RENGIFO VALLES JOHANY, con DNI N° 71477379, aspirante al Grado
Académico de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el
cual será utilizado para recabar Información necesaria para la tesina titulado
"TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE
CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL
HUALLAGA TINGO MARIA -2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <u>Solo uno.</u>	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del Juez/experto validador. Dr/
Mg: Tolomeo Avellino Nolascu.

DNI: 22570592

Especialidad del validador: Salud Pública

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
RED DE SALUD LEONCKY PRADO

Mg. Tolomeo Avellino Nolascu

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Carlos Cortezana Vargas
De profesión Biólogo, actualmente ejerciendo
el cargo de Escritor UDH

por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante RENGIFO VALLES JOHANY, con DNI N° 71477379, aspirante al Grado
Académico de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el
cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado
"TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE
CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL
HUALLAGA TINGO MARIA -2024".

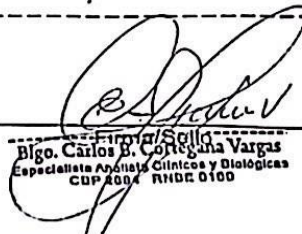
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1	☒ Aplicable después de corregir
Cuestionario para establecer	☐ Aplicable
cuidados preventivos del	☐ No aplicable
síndrome metabólico	
Instrumento 2	☒ Aplicable después de corregir
	☐ Aplicable
	☐ No aplicable

Apellidos Carlos Cortezana Vargas nombres del juez/experto validador. Dr/
Mg: Carlos Cortezana Vargas

DNI: 78822256

Especialidad del validador: Académico Clínico y Biológico


Firma/Sello
Bigo. Carlos B. Cortezana Vargas
Especialista Análisis Clínicos y Biológicas
CUP 2004 RIDE 0100



UDH

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Luis Alberto Bravo Albornoz
De profesión Abc. Epidemiología, actualmente ejerciendo
el cargo de Jefe de Epidemiología
por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante RENGIFO VALLES JOHANY, con DNI N° 71477379, aspirante al Grado
Académico de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el
cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado
"TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE
CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL
HUALLAGA TINGO MARIA -2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Cuestionario de cuidados preventivos de síndrome metabólico	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/
Mg: Luis Alberto Bravo Albornoz
DNI: 72463732
Especialidad del validador: Neonatólogo

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL TINGO MARIA
Lic. Enq. Luis A. Bravo Albornoz
C.E.P. 11221
JEFE UNIDAD DE EPIDEMIOLOGÍA Y SALUD AMBIENTAL

Firma/Sello

**UDH**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUDESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Maiz Solórzano, Bany Madaf
 De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo
 el cargo de Programa de Daños No Transmisibles
 por medio del presente hago constar que he
 revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
 Estudiante RENGIFO VALLES JOHANY, con DNI N° 71477379, aspirante al Grado
 Académico de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el
 cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado
 "TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE
 CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL
 HUALLAGA TINGO MARIA -2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Cuestionario de cuidados preventivos del síndrome metabólico	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/

Mg: Bany Madaf, Maiz SolórzanoDNI: 48268645Especialidad del validador: Lic. Enfermería


 Bany Madaf Solórzano
 Lic. ENFERMERÍA
 Firma/Sello



UDH

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Héctor Hualdo Reyes Paredes
De profesión Doc. Enf., actualmente ejerciendo
el cargo de Dir. de la Unidad de planeación y calidad
por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Estudiante RENGIFO VALLES JOHANY, con DNI N° 71477379, aspirante al Grado
Académico de Licenciatura en enfermería de la Universidad de Huánuco; el
cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado
"TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE
CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL
HUALLAGA TINGO MARIA -2024".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <u>Cuestionario de cuidados preventivos del síndrome metabólico.</u>	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <u>Cuestionario de cuidados preventivos.</u>	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/

Mg: Reyes Paredes Héctor Hualdo

DNI: 22 198 448

Especialidad del validador: Enfermería

Héctor Hualdo Reyes P.
CEP. 20122

Firma/Sello

MATRIZ DE ANALISIS DE LA CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LOS DATOS

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.804	0.814	14

Analizando la matriz del análisis de confiabilidad con el instrumento de recolección de los datos se halló un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.804; siendo un valor significativo considerado muy confiable por lo que dicho instrumento se encuentra en condiciones de ser aplicado en la muestra de estudio que fue seleccionado para la investigación.

Estadísticas de elemento			
Items	Media	Desv. Desviación	N
I1	4.6000	0.96609	10
I2	4.8000	0.63246	10
I3	4.9000	0.31623	10
I4	4.6000	0.96609	10
I5	4.4000	1.34990	10
I6	4.8000	0.63246	10
I7	4.4000	1.34990	10
I8	4.5000	1.26930	10
I9	4.3000	1.33749	10
I10	4.9000	0.31623	10
I11	4.9000	0.31623	10
I12	4.9000	0.31623	10
I13	4.6000	0.96609	10
I14	4.6000	1.26491	10

Matriz de correlaciones entre elementos														
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14
I1	1.000	-0.145	0.946	-0.190	0.307	0.946	0.818	-0.181	0.275	0.946	-0.145	-0.145	0.881	0.946
I2	-0.145	1.000	-0.111	0.218	0.885	-0.111	-0.156	0.138	0.867	-0.111	-0.111	-0.111	-0.145	-0.111
I3	0.946	-0.111	1.000	-0.145	0.364	1.000	0.885	-0.138	0.342	1.000	-0.111	-0.111	0.946	1.000
I4	-0.190	0.218	-0.145	1.000	0.136	-0.145	-0.204	-0.091	0.103	-0.145	-0.145	-0.145	-0.190	-0.145
I5	0.307	0.885	0.364	0.136	1.000	0.364	0.268	0.065	0.972	0.364	-0.156	-0.156	0.307	0.364
I6	0.946	-0.111	1.000	-0.145	0.364	1.000	0.885	-0.138	0.342	1.000	-0.111	-0.111	0.946	1.000
I7	0.818	-0.156	0.885	-0.204	0.268	0.885	1.000	0.324	0.234	0.885	-0.156	-0.156	0.818	0.885
I8	-0.181	0.138	-0.138	-0.091	0.065	-0.138	0.324	1.000	0.033	-0.138	-0.138	-0.138	-0.181	-0.138
I9	0.275	0.867	0.342	0.103	0.972	0.342	0.234	0.033	1.000	0.342	-0.184	0.079	0.275	0.342
I10	0.946	-0.111	1.000	-0.145	0.364	1.000	0.885	-0.138	0.342	1.000	-0.111	-0.111	0.946	1.000
I11	-0.145	-0.111	-0.111	-0.145	-0.156	-0.111	-0.156	-0.138	-0.184	-0.111	1.000	-0.111	-0.145	-0.111
I12	-0.145	-0.111	-0.111	-0.145	-0.156	-0.111	-0.156	-0.138	0.079	-0.111	-0.111	1.000	-0.145	-0.111
I13	0.881	-0.145	0.946	-0.190	0.307	0.946	0.818	-0.181	0.275	0.946	-0.145	-0.145	1.000	0.946
I14	0.946	-0.111	1.000	-0.145	0.364	1.000	0.885	-0.138	0.342	1.000	-0.111	-0.111	0.946	1.000

ANEXO 6
DOCUMENTOS SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN
DEL ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

SR.

CARRASCO RAMIREZ EDUARDO ALFREDO

PRESIDENTE DEL ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA

SD.

YO, RENGIFO VALLES JOHANY, identificada con DNI N° 71477379 domiciliado en Jr. Arica 167 Cent Tingo María Estudiante de la Universidad de Huánuco del Programa Académico Profesional de Enfermería ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que con la finalidad de optar el título de Licenciada en Enfermería vengo realizando el Trabajo de Investigación titulado **"TALLER EDUCATIVO SOBRE SÍNDROME METABÓLICO PARA MEJORA DE CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA TINGO MARÍA – 2024"** Dicho proyecto consta de un instrumento que fue validado por mis jurados expertos, quienes dictaminaron la ejecución respectiva.

Para lo cual solicito tenga a bien autorizar la Ejecución del mencionado Trabajo de Investigación y la recolección de los datos. Dichos datos a recolectarse son muy importantes para realizar mi tesis y optar el Título de Licenciada en Enfermería. Para lo cual le informo que el estudio lo vengo realizando asesorado por el **Mg. AVELINO NOLASCO, TOLOMEO** Docente de la Universidad de Huánuco Sede Tingo María.

Por lo tanto, a usted señor Presidente solicito acceder a mi solicitud por ser de justicia que espero alcanzar.

Tingo María 18 de agosto del 2024.

AA.MM. BRISAS DEL HUALLAGA
TINGO MARÍA
Eduardo Carrasco Ramirez
PRESIDENTE

RENGIFO VALLES JOHANY
DNI N° 71477379

Nota: cualquier consulta al telf. N° 916400176 RENGIFO VALLES JOHANY



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA



SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

SRA.

LIC. ENF. VIVIAN FIORELLA VASQUEZ PEREZ
DIRECTORA EJECUTIVA DE LA RED DE SALUD LEONCIO PRADO

SD.

Yo, **RENGIFO VALLES JOHANY**, identificada con DNI N° 71477379 domiciliada en Jr. Arica N° 167, Egresada de la Universidad de Huánuco del Programa Académico Profesional de Enfermería, ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que con la finalidad de optar el Título de Licenciatura en Enfermería vengo realizando el Trabajo de Investigación titulado "**TALLER EDUCATIVO SOBRE SINDROME METABOLICO PARA MEJORA DE CUIDADOS PREVENTIVOS EN ADULTOS. ASENTAMIENTO HUMANO BRISAS DEL HUALLAGA TINGO MARIA - 2025**". Dicho proyecto fue aprobado por los jurados de la Universidad de Huánuco, quienes dictaminaron la ejecución respectiva.

Para lo cual solicito tenga a bien autorizar la Ejecución del mencionado Trabajo de Investigación y la recolección de los datos. Dichos datos a recolectarse son muy importantes para realizar la tesis y optar el Título de Licenciada en Enfermería. Para lo cual le informo que el estudio lo vengo realizando asesorado por el **MG. AVELINO NOLASCO TOLOMEIO**, Docente de la Universidad de Huánuco Sede Tingo María.

Por lo tanto, a usted señora directora solicito ordene a quien corresponde para acceder a mi solicitud por ser de justicia que espero alcanzar.

Para tal efecto adjunto la Matriz y el cuestionario.

Tingo María 07 de mayo del año 2025

CC

Archivo

RENGIFO VALLES JOHANY
71477379
Responsable de la investigación

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO	
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO	
U.F. 403 RED DE SALUD LEONCIO PRADO	
MESA DE PARTES	
07 MAYO 2025	
Registro Expediente:	3465062
Registro Documento:	5858801
Folios:	4
Firma:	[Firma]
Horas:	11:29

NOTA: Cualquier consulta al teléfono celular N° 916400176 RENGIFO VALLES JOHANY

ANEXO 7

DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

Tingo María, 23 de agosto del 2024

Señora
RENGIFO VALLES JOHANY

ASUNTO: Respuesta a solicitud recibida en fecha 18/08/2024 de
permiso para aplicación de cuestionario con fines de investigación.

Presente.

De mi mayor consideración.

Yo CARRASCO RAMIREZ, Eduardo Alfredo, presidente del comité AA. HH Brisas del Huallaga respondo a solicitud recibida 18/08/2024, donde su persona solicita permiso para realizar la aplicación de cuestionarios con fines de investigación. De esta manera doy a conocer que se autoriza el permiso y proceda a continuar con la aplicación de los cuestionarios establecidos para su fin.

Sin otro particular me despido de Ud. Reiterándole mi consideración y mi estima personal.

Atentamente.

AA.HH. BRISAS DEL HUALLAGA
TINGO MARIA

Eduardo Alfredo Carrasco Ramirez
PRESIDENTE

Tingo María, 13 de mayo de 2025

CARTA N° 0177- 2025 - GOREHCO-GDS-DRS-RSLP-DE

SEÑORA:
JOHANY RENGIFO VALLES
Jr. Arica 167

TINGO MARIA**ASUNTO : APROBACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN****REFERENCIA : SOLICITUD S/N (DOC: 5858801, EXP: 3465062)**

Es grato dirigirme a usted y saludarla muy cordialmente a nombre de la Unidad Ejecutora 403-Salud Leoncio Prado; y al mismo tiempo, comunicarle la **aprobación** para llevar a cabo la recolección de datos de su proyecto de investigación en la jurisdicción de la Red de Salud Leoncio Prado, titulado: *"Taller educativo sobre síndrome metabólico para mejora de cuidados preventivos en adultos. Asentamiento Humano Brisas del Huallaga Tingo María - 2025"*. Cabe indicar que los resultados obtenidos deben ser compartidos con nuestra institución una vez finalizada su investigación.

Sin otro particular me suscribo de usted, hago propicio la oportunidad para expresar los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

GOBIERNO REGIONAL HUANUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
U.E. 403 RED DE SALUD LEONCIO PRADO
LIC. ENF. VIVIAN F. VÁSQUEZ PÉREZ
CEP. N° 48987
DIRECTORA EJECUTIVA

Adjunto () folios
VFVP/ONP/masz
DOC: 5886986
EXP: 3465062

Av. Alameda Perú N° 1172
Tingo María - Perú
www.redsaludleoncioprado.gob.pe

ANEXO 8

BASE DE DATOS

CS1	G_E	CS2	CS3	CS4	CS5	CS6	CS7	CS8	CS9	A1.A	A2.A	A3.A	A4.A	A5.A	AF6.A	AF7.A	AF8.A	AF9.A	AF10.A	B.11.A	B.12.A	B.13.A	B.14.A	A1.D	A2.D	A3.D	A4.D	A5.D	AF6.D	AF7.D	AF8.D	AF9.D	AF10.D	B.11.D	B.12.D	B.13.D	B.14.D
48	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	5	1	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2
56	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	4	3	3	4	4	5	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1	1	3	1
46	1	2	1	2	2	1	1	2	1	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
48	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	2	3	4	2
58	1	2	1	3	1	2	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1
55	1	2	1	3	1	1	3	1	1	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	1	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	1
55	1	1	1	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	3	3	1
39	1	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
58	1	2	2	3	3	1	1	2	2	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	1	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	2
57	1	2	1	3	1	2	1	1	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
59	1	1	1	3	1	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	1	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	3	1
51	1	2	1	4	1	1	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	1	3	3	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	1	2	3	1
56	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	1	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	1	3	3	1
52	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	4	3	4	3	2	3	1	3	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3	4	1
58	1	2	1	4	1	1	3	4	2	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	
49	1	1	2	2	2	1	1	3	1	4	3	4	2	2	3	2	2	4	5	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	
54	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	2
37	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
54	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	1	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
56	1	1	1	4	1	2	1	1	1	4	4	4	4	4	5	4	5	5	2	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2

58	1	2	1	4	2	1	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	1
53	1	2	1	2	2	1	3	1	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	1	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1
46	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	2
44	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	1	3	3	1	
53	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	
44	1	2	3	4	3	2	1	3	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
50	1	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	1	3	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	1	4	2	1	1	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	3	2	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
53	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	1	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
57	1	2	1	3	3	2	1	2	2	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2	
46	1	1	2	3	2	1	1	1	2	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
59	1	1	2	4	1	2	1	1	1	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	3	2	
58	1	2	1	4	2	1	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	2	3	1	
47	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	4	1	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	3	3	1
53	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	3	2	
51	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
60	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	2	2	
60	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
54	1	1	2	3	2	1	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	4	4	1	3	3	1	4	5	4	5	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	
54	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	4	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	4	1	
47	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	
54	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	1	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1		
52	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	1	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	1	1	3	1	
57	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2		
59	1	1	1	3	2	1	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	1	3	1	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1	1	2	1	

51	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	3	2
48	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1
51	1	2	1	4	2	1	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	
41	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	1	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	3	1	
55	1	1	1	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	1
39	1	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
58	1	2	2	3	3	1	1	2	2	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	1	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	2
57	1	2	1	3	1	2	1	1	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
59	1	1	1	3	1	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	1	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	3	1
51	1	2	1	4	1	1	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	1	2	3	1
56	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	1	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	1	3	3	1
52	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	4	3	4	3	2	3	1	3	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3	4	1
58	1	2	1	4	1	1	3	4	2	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	
49	1	1	2	2	2	1	1	3	1	4	3	4	2	2	3	2	2	4	5	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2
54	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	2
37	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
59	1	1	2	4	1	2	1	1	1	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	3	2	
58	1	2	1	4	2	1	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	2	3	1	
47	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	4	1	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	3	3	1	
53	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	3	2	
51	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
60	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	2	2	
60	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
54	1	1	2	3	2	1	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	4	4	1	3	3	1	4	5	4	5	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	
54	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	4	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	4	1	
47	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	

54	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	1	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1
52	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	1	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	1	1	3	1
52	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	4	4	3	4	3	2	3	1	3	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	3	4	1
58	1	2	1	4	1	1	3	4	2	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	
49	1	1	2	2	2	1	1	3	1	4	3	4	2	2	3	2	2	4	5	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	
54	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	2
37	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2
59	1	1	2	4	1	2	1	1	1	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	4	3	2	
58	1	2	1	4	2	1	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	1	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	2	3	1	
47	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	4	1	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	3	3	1	
53	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	3	2	
51	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
60	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	
60	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
54	1	1	2	3	2	1	1	2	1	4	4	3	4	4	1	1	1	4	4	1	3	3	1	4	5	4	5	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	
54	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	4	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	4	1	
47	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	
58	1	2	1	4	2	1	1	2	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	1
53	1	2	1	2	2	1	3	1	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	1	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	
46	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	2	
44	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	1	3	3	1	
53	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1		
44	1	2	3	4	3	2	1	3	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
50	1	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	1	3	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	1	4	2	1	1	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	3	2	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
53	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	1	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		

44	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	1	3	3	1
53	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	
44	1	2	3	4	3	2	1	3	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
50	1	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	1	3	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	1	4	2	1	1	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	3	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2
53	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	1	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
57	1	2	1	3	3	2	1	2	2	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	1	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2	
46	1	1	2	3	2	1	1	1	2	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
46	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	2	
44	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	1	3	3	1	
53	1	2	1	3	2	1	1	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1		
44	1	2	3	4	3	2	1	3	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	1	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	3	2	
50	1	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	1	3	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		
51	1	2	1	4	2	1	1	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	3	2	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	2	
53	1	1	1	4	1	1	1	1	2	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	1	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2		

CONTINUACION DE BASE DE DATOS

PTJ_A	PTJ_A_D	PTJ_AF_A	PTJ_AF_D	PTJ_B_A	PTJ_B_D	PTJ_CP_A	PTJ_CP_D	DA_A	DA_D	AF_A	AF_D	B_A	B_D	CP_A	CP_D
14	18	19	15	10	11	43	44	2	1	1	2	1	1	1	1
14	20	20	25	10	6	44	51	2	2	1	1	1	2	1	1
20	25	14	25	11	11	45	61	1	1	2	1	1	1	1	1
14	25	16	23	11	11	41	59	2	1	1	1	1	1	1	1

18	20	16	20	7	7	41	47	1	1	1	1	2	2	1	1
23	25	23	25	10	7	56	57	1	1	1	1	1	2	1	1
16	24	19	25	9	8	44	57	1	1	1	1	1	2	1	1
17	23	18	25	10	11	45	59	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	22	25	9	9	51	59	1	1	1	1	1	1	1	1
16	25	17	25	12	11	45	61	1	1	1	1	1	1	1	1
19	25	16	22	9	9	44	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	25	14	20	8	7	41	52	1	1	2	1	2	2	1	1
14	23	14	22	8	8	36	53	2	2	2	1	2	2	2	2
14	23	15	23	9	9	38	55	2	2	2	1	1	1	2	1
21	20	21	20	8	8	50	48	1	1	1	1	2	2	1	1
15	20	16	20	10	10	41	50	2	2	1	1	1	1	1	1
16	25	19	25	10	11	45	61	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	22	25	10	11	52	61	1	1	1	1	1	1	1	1
18	25	13	25	9	11	40	61	1	1	2	1	1	1	1	1
20	25	21	25	10	11	51	61	1	1	1	1	1	1	1	1
19	25	18	25	10	9	47	59	1	1	1	1	1	1	1	1
19	22	17	20	7	7	43	49	1	1	1	1	2	2	1	1
18	25	16	25	9	9	43	59	1	1	1	1	1	1	1	1
17	22	17	23	8	8	42	53	1	1	1	1	2	2	1	1
18	20	16	20	7	7	41	47	1	1	1	1	2	2	1	1
22	25	23	20	10	11	55	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	23	22	20	8	11	49	54	1	1	1	1	2	1	1	1
22	23	20	22	10	11	52	56	1	1	1	1	1	1	1	1
23	23	17	20	10	11	50	54	1	1	1	1	1	1	1	1
24	25	23	25	10	11	57	61	1	1	1	1	1	1	1	1

22	20	22	20	9	11	53	51	1	1	1	1	1	1	1	1
15	22	16	22	10	11	41	55	2	1	1	1	1	1	1	1
22	20	18	25	10	11	50	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	22	16	23	9	7	44	52	1	1	1	1	1	2	1	1
15	20	15	20	8	8	38	48	2	1	2	1	2	2	2	2
15	20	13	22	10	11	38	53	2	1	2	1	1	1	2	1
19	23	18	20	11	11	48	54	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	20	20	10	10	50	55	1	1	1	1	1	1	1	1
7	25	13	22	11	11	31	58	2	1	2	1	1	1	2	1
19	22	11	10	8	12	38	44	1	1	2	2	2	1	2	1
19	25	13	23	8	10	40	58	1	1	2	1	2	1	1	1
16	20	17	20	6	6	39	46	1	1	1	1	2	2	1	1
17	17	17	20	6	6	40	43	1	1	1	1	2	2	1	1
18	22	18	22	6	6	42	50	1	1	1	1	2	2	1	1
18	20	18	20	11	12	47	52	1	1	1	1	1	1	1	1
18	20	17	25	6	5	41	50	1	1	1	1	2	2	1	1
17	22	15	24	11	11	43	57	1	1	2	1	1	1	1	1
16	20	18	20	8	8	42	48	1	1	1	1	2	2	1	1
17	20	17	20	7	8	41	48	1	1	1	1	2	2	1	1
16	22	17	20	10	10	43	52	1	1	1	1	1	1	1	1
16	24	19	25	9	8	44	57	1	1	1	1	1	2	1	1
17	23	18	25	10	11	45	59	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	22	25	9	9	51	59	1	1	1	1	1	1	1	1
16	25	17	25	12	11	45	61	1	1	1	1	1	1	1	1
19	25	16	22	9	9	44	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	25	14	20	8	7	41	52	1	1	2	1	2	2	1	1

14	23	14	22	8	8	36	53	2	1	2	1	2	2	2	2
14	23	15	23	9	9	38	55	2	1	2	1	1	1	2	1
21	20	21	20	8	8	50	48	1	1	1	1	2	2	1	1
15	20	16	20	10	10	41	50	2	1	1	1	1	1	1	1
16	25	19	25	10	11	45	61	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	22	25	10	11	52	61	1	1	1	1	1	1	1	1
22	20	18	25	10	11	50	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	22	16	23	9	7	44	52	1	1	1	1	1	2	1	1
15	20	15	20	8	8	38	48	2	1	2	1	2	2	2	1
15	20	13	22	10	11	38	53	2	1	2	1	1	1	2	1
19	23	18	20	11	11	48	54	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	20	20	10	10	50	55	1	1	1	1	1	1	1	1
7	25	13	22	11	11	31	58	2	1	2	1	1	1	2	1
19	22	11	10	8	12	38	44	1	1	2	2	2	1	2	2
19	25	13	23	8	10	40	58	1	1	2	1	2	1	1	1
16	20	17	20	6	6	39	46	1	1	1	1	2	2	1	1
17	17	17	20	6	6	40	43	1	1	1	1	2	2	1	1
18	22	18	22	6	6	42	50	1	1	1	1	2	2	1	1
14	23	15	23	9	9	38	55	2	1	2	1	1	1	2	2
21	20	21	20	8	8	50	48	1	1	1	1	2	2	1	1
15	20	16	20	10	10	41	50	2	1	1	1	1	1	1	1
16	25	19	25	10	11	45	61	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	22	25	10	11	52	61	1	1	1	1	1	1	1	1
22	20	18	25	10	11	50	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	22	16	23	9	7	44	52	1	1	1	1	1	2	1	1
15	20	15	20	8	8	38	48	2	1	2	1	2	2	2	1

15	20	13	22	10	11	38	53	2	1	2	1	1	1	2	1
19	23	18	20	11	11	48	54	1	1	1	1	1	1	1	1
20	25	20	20	10	10	50	55	1	1	1	1	1	1	1	1
7	25	13	22	11	11	31	58	2	1	2	1	1	1	2	1
19	22	11	10	8	12	38	44	1	1	2	2	2	1	2	1
19	25	13	23	8	10	40	58	1	1	2	1	2	1	1	1
16	20	17	20	6	6	39	46	1	1	1	1	2	2	1	1
19	25	18	25	10	9	47	59	1	1	1	1	1	1	1	1
19	22	17	20	7	7	43	49	1	1	1	1	2	2	1	1
18	25	16	25	9	9	43	59	1	1	1	1	1	1	1	1
17	22	17	23	8	8	42	53	1	1	1	1	2	2	1	1
18	20	16	20	7	7	41	47	1	1	1	1	2	2	1	1
22	25	23	20	10	11	55	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	23	22	20	8	11	49	54	1	1	1	1	2	1	1	1
22	23	20	22	10	11	52	56	1	1	1	1	1	1	1	1
23	23	17	20	10	11	50	54	1	1	1	1	1	1	1	1
17	22	17	23	8	8	42	53	1	1	1	1	2	2	1	1
18	20	16	20	7	7	41	47	1	1	1	1	2	2	1	1
22	25	23	20	10	11	55	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	23	22	20	8	11	49	54	1	1	1	1	2	1	1	1
22	23	20	22	10	11	52	56	1	1	1	1	1	1	1	1
23	23	17	20	10	11	50	54	1	1	1	1	1	1	1	1
24	25	23	25	10	11	57	61	1	1	1	1	1	1	1	1
22	20	22	20	9	11	53	51	1	1	1	1	1	1	1	1
15	22	16	22	10	11	41	55	2	1	1	1	1	1	1	1
18	25	16	25	9	9	43	59	1	1	1	1	1	1	1	1

17	22	17	23	8	8	42	53	1	1	1	1	2	2	1	1
18	20	16	20	7	7	41	47	1	1	1	1	2	2	1	1
22	25	23	20	10	11	55	56	1	1	1	1	1	1	1	1
19	23	22	20	8	11	49	54	1	1	1	1	2	1	1	1
22	23	20	22	10	11	52	56	1	1	1	1	1	1	1	1
23	23	17	20	10	11	50	54	1	1	1	1	1	1	1	1