

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DIGITAL NEMA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, EN CENTRO DE SALUD PEDRO SÁNCHEZ MEZA - CHUPACA, 2023

**ASESOR:**

- Mg. Valerio Vega Luisa Modesta

**AUTORES:**

- Bach. Ugarte Delgado Solangel Zamarit

**Reporte de similitud**

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS VALERIO VEGA LUISA MODESTA -  
UGARTE DELGADO SOLANGEL Z. (1).do  
cx

RECuento DE PALABRAS

**20090 Words**

RECuento DE CARACTERES

**98399 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**115 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**5.2MB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 4, 2023 8:34 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 4, 2023 8:36 AM GMT-5****● 23% de similitud general**

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

- 23% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**

**TESIS**

**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DIGITAL NEMA PARA  
PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, EN CENTRO DE  
SALUD PEDRO SÁNCHEZ MEZA - CHUPACA, 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
OBSTETRA**

**AUTOR:**

Bach. Ugarte Delgado, Solangel Zamarit

**ASESOR:**

Mg. Valerio Vega Luisa Modesta

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Pública y Comunitaria

**HUANCAYO - PERÚ**

**2024**

### **Dedicatoria**

Con todo mi amor a Dios, ya que gracias a él e culminado esta hermosa carrera, a mi valiente madre Maritza por su apoyo incondicional a mi hermano Renzzo, mis tías Vilma y Carmen, mi novio Carlos quienes me alentaron a seguir adelante, a no rendirme y quienes son mi inspiración de excelencia. A todos ellos gracias por cada y una de sus palabras, los amo con todo mi corazón.

**Solangel Z.**

### **Agradecimiento**

A la Universidad Franklin Roosevelt, en particular a los miembros de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Escuela Profesional de Obstetricia que durante los años que compartimos juntos, contribuyeron significativamente al enriquecimiento de mis habilidades y capacidades profesionales.

A las Obstetras del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza en Chupaca, quienes me brindaron la oportunidad de llevar a cabo la presente investigación.

A la Mg. Valerio Vega Luisa Modesta, mi asesora, por sus valiosos consejos y orientación.

A cada una de las participantes su contribución fue esenciales para llevar a cabo esta investigación de manera exitosa.

**Solangel Z.**

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Ugarte Delgado Solangel Zamarit, egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt identificado con DNI 72617654 declaro que el trabajo académico titulado: “Efectividad del programa digital NEMA para promover estilos de vida saludable, en Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023”, presentado 97 folios para obtención del grado académico de Obstetra.

Por tanto, declaro que:

- He referenciado de manera adecuada todas las fuentes empleadas en este trabajo de investigación, asegurando una correcta identificación de las citas textuales y las paráfrasis tomadas de otras fuentes, siguiendo rigurosamente las normas establecidas para la elaboración de trabajos académicos.
- Afirmo categóricamente que no he utilizado ninguna fuente adicional que no haya sido expresamente señalada en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido presentado previamente, ni en su totalidad ni de manera parcial, con el propósito de obtener otro grado académico o título profesional.
- Reconozco plenamente que mi trabajo puede ser sometido a una revisión electrónica con el fin de detectar posibles casos de plagio.
- En caso de que se encuentre evidencia de uso indebido de material intelectual ajeno, sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, acepto someterme a las sanciones determinadas por el procedimiento disciplinario correspondiente.

Huancayo, 24 de junio del 2024.



---

Ugarte Delgado Solangel Zamarit  
DNI - 72617654

## Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento .....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	11
II. MÉTODO.....	37
2.1 Tipo y diseño de investigación .....	37
2.2 Operacionalización de variables .....	38
2.3 Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección) .....	39
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad..	40
2.5 Procedimiento .....	41
2.6 Método de análisis de datos .....	42
2.7 Aspectos éticos .....	42
III. RESULTADOS.....	43
IV. DISCUSIÓN .....	54
V. CONCLUSIONES .....	59
VI. RECOMENDACIONES .....	61
REFERENCIAS .....	62
ANEXOS.....	69
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	70
Anexo 2. Cuestionario de investigación .....	73

Anexo 3. Validación por juicio de expertos .....	77
Anexo 4. Análisis de la confiabilidad del instrumento.....	84
Anexo 5. Base de datos.....	87
Anexo 6. Constancia de aplicación del instrumento.....	93
Anexo 7. Evidencias fotográficas de la investigación .....	94

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	Operacionalización de las variables de investigación .....	38
<b>Tabla 2.</b>	Tabla de instrumentos de investigación .....	40
<b>Tabla 3.</b>	Juicio de expertos .....	41
<b>Tabla 4.</b>	Coefficiente de alfa de Cronbach .....	41
<b>Tabla 5.</b>	Distribución del rango de edad de las participantes .....	43
<b>Tabla 6.</b>	Distribución de la muestra según el grado de instrucción.....	43
<b>Tabla 7.</b>	Cantidad de hijos de las participantes .....	44
<b>Tabla 8.</b>	Etapas de la maternidad en que se encuentra.....	44
<b>Tabla 9.</b>	Presencia en las redes sociales .....	45
<b>Tabla 10.</b>	Análisis del estilo de vida saludable antes y después del programa NEMA .....	45
<b>Tabla 11.</b>	Análisis del cuidado de la madre antes y después del programa NEMA..	46
<b>Tabla 12.</b>	Análisis del cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA .....	47
<b>Tabla 13.</b>	Análisis del cuidado ambiental antes y después del programa NEMA.....	47
<b>Tabla 14.</b>	Contraste de hipótesis de la variación del Estilo de Vida Saludable antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.....	49
<b>Tabla 15.</b>	Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado de la madre gestante y puérpera antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca	50
<b>Tabla 16.</b>	Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.....	51
<b>Tabla 17.</b>	Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.....	52

## RESUMEN

La presente investigación titulada: Efectividad del programa digital NEMA para promover estilos de vida saludable, en Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, planteó como objetivo general determinar la efectividad del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023. Mediante una investigación de tipo aplicativo, nivel experimental y diseño pre experimental, con evaluación de pre test y post test. Aplicado a una muestra de 86 madres que se encuentran entre el último trimestre de gestación y puérperas mediatas. El programa NEMA, que evalúa el nivel de conocimiento del cuidado de la madre, el recién nacido y el medio ambiente, fue enviado a cada participante, los resultados evidencian que los conocimientos sobre estilo de vida saludable antes de su aplicación (43 pacientes con nivel medio y 42 con nivel bajo), difieren respecto a los resultados posteriores, (2 en nivel medio y 84 se encuentran en un nivel alto). Después de realizar el contraste de hipótesis se concluyó: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en la promoción de estilos de vida saludable, en Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, con un valor de  $t = 8.466$  a un nivel de significancia de 0.05.

**Palabras clave:** Programa digital, estilos de vida saludable, cuidado de la madre gestante y puérpera mediata, cuidado del recién nacido y cuidado ambiental.

## ABSTRACT

The current study, entitled "Effectiveness of the NEMA Digital Program to Promote Healthy Lifestyles at the Pedro Sánchez Meza Health Center, Chupaca, 2023," aimed to evaluate the impact of the NEMA digital program in encouraging healthy lifestyles among participants. This research, employing an experimental approach with a pre-experimental design, included pre-tests and post-tests to assess changes. It involved a sample of 86 mothers in their final trimester of pregnancy or postpartum period. The program, which focused on enhancing knowledge about care for mothers, newborns, and the environment, demonstrated significant educational benefits. Initially, 43 participants had a medium level of knowledge and 42 had a low level. Following the implementation of the NEMA program, the results shifted dramatically to two participants at a medium level and 84 at a high level of knowledge. The statistical analysis, using a t-value of 8.466 at a 0.05 significance level, confirmed the program's effectiveness in promoting healthier lifestyles at the specified health center in 2023.

Keywords: Digital program, healthy lifestyles, care for pregnant and postpartum mothers, newborn care, environmental care.



.....  
**Mg. Delgado Nuñez, Carmen Rosa**  
**ENGLISH TEACHER**

---

Delgado Nuñez Carmen Rosa  
DNI - 19826680

## I. INTRODUCCIÓN

Según la OMS: En 2022, el 47% de todas las muertes de menores de 5 años ocurrieron durante el periodo neonatal: aproximadamente un tercio el día mismo del nacimiento y cerca de tres cuartas partes en la primera semana de vida. Pese a que el número mundial de muertes de recién nacidos descendió desde 5 millones en 1990 hasta 2,3 millones en 2022, los niños son los que mayor riesgo corren de morir en sus primeros 28 días de vida. Con el aumento de los nacimientos en centros de salud (casi un 80% en todo el mundo), se presenta una gran oportunidad para dispensar atención esencial al recién nacido y detectar y atender a los recién nacidos de alto riesgo. No obstante, pocas mujeres y recién nacidos permanecen en el centro de salud 24 horas después del parto, como se recomienda por ser el periodo más crítico en el que se pueden presentar complicaciones (1).

Sin embargo, no existe un porcentaje específico globalmente reconocido que indique cuántas madres y neonatos fallecen específicamente por falta de buena higiene, cuidados maternos y del neonato. Sin embargo, es ampliamente reconocido que la falta de higiene y cuidados adecuados pueden ser un factor significativo en la mortalidad neonatal y materna. Las infecciones relacionadas con una higiene deficiente son una de las principales causas de mortalidad tanto neonatal como materna.

La salud materno-infantil y el medio ambiente son aspectos cruciales que influyen significativamente en la mortalidad y morbilidad tanto en madres como en recién nacidos. La implementación de programas educativos que abarquen estos temas de manera integral es esencial para mejorar los indicadores de salud y bienestar en estas poblaciones. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2017 aproximadamente 295,000 mujeres murieron debido a complicaciones durante el parto y la gestación (1). Asimismo, se estima que cada año nacen alrededor de 2.3 millones de niños muertos en todo el mundo, con una alta concentración de estos casos en países de ingresos bajos y medios (2).

La educación prenatal y postnatal es crucial para mitigar los riesgos asociados con la gestación y el puerperio. Estudios han demostrado que programas educativos efectivos pueden reducir la mortalidad materna hasta en un 37% y la neonatal en un 23% (3). En América Latina, la tasa de mortalidad materna se redujo en un 30% entre 2000 y 2017, pero aún se encuentran por encima del promedio global en muchos países de la región,

incluyendo Perú, donde las condiciones de vida y el acceso a servicios de salud adecuados siguen siendo un desafío (4).

El entorno también juega un papel determinante en la salud. La exposición a contaminantes ambientales ha sido vinculada a prematuridad y bajo peso al nacer, lo que resalta la importancia de integrar la gestión ambiental en los cuidados maternos y neonatales (5). En Perú, por ejemplo, estudios recientes indican que las condiciones ambientales adversas, como la contaminación del aire y el acceso limitado a agua potable, están directamente relacionadas con tasas más altas de morbilidad y mortalidad infantil (6).

En consideración a lo mencionado, la adquisición de estilos de vida saludables comienza desde la infancia e incluso se podría decir que se establece desde el vientre materno. La influencia de un entorno saludable en la niñez tiene el potencial de perdurar a lo largo de toda la vida. En la actualidad, la difusión de hábitos saludables se realiza ampliamente a través de plataformas digitales, como la página web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que proporciona información sobre cuidado de la salud, maternidad y recomendaciones para preservar la salud. El concepto de estilos de vida saludables va más allá de acciones individuales como mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física regular, abarcando también aspectos relacionados con la preservación del medio ambiente y la utilización sostenible de recursos. Los patrones de alimentación y consumo no solo afectan la salud humana, sino que también impactan en el equilibrio de los ecosistemas y la preservación de entornos naturales, estableciendo una conexión estrecha entre la salud humana y el equilibrio medioambiental, donde cada individuo tiene responsabilidad en la promoción de prácticas armoniosas y sostenibles (7).

Por otro lado, tenemos que, en naciones en desarrollo los peligros y la contaminación del entorno desempeñan un papel significativo en la incidencia de mortalidad, morbilidad y discapacidad en niños, relacionados con enfermedades respiratorias agudas, trastornos diarreicos, lesiones físicas, intoxicaciones, enfermedades transmitidas por insectos e infecciones perinatales. La mortalidad y la morbilidad infantiles debidas a causas como la pobreza y la malnutrición también van asociadas a modalidades insostenibles de desarrollo y a la degradación del medio ambiente urbano o rural (8).

Puesto que la Región Junín ocupa cuarto puesto entre las regiones con mayor contaminación a nivel nacional, la cual se aduce a la poca sensibilización de los propios habitantes, al parque automotor, al deficiente recojo de basura de parte de la municipalidad y al uso irracional del agua (9).

Como antecedentes nacionales tenemos la tesis de Ramos B. (10), quien desarrolló un programa educativo “Creciendo saludable” dirigido a madres y niños menores en Oyotun – La Libertad - 2016 , esta investigación de tipo aplicada y diseño experimental trabajó con una muestra de 16 madres, los resultados dieron a conocer que antes de la aplicación las madres solo tenían un conocimiento de cómo llevar un estilo de vida saludable y nutrición en un 62.5%, luego de la implementación del programa estos conocimientos se elevaron a un 95.2%, con estos resultados concluyó que: el programa educativo si influye favorablemente en la formación de estilos de vida saludable y nutrición saludable en madres y niños menores en Oyotun – Pimentel – La Libertad.

También la investigación desarrollada por Silva J. (11), titulada: “Efectividad del programa educativo sobre cuidados del neonato en madres adolescentes del Puesto de Salud Cruz de la Esperanza, Chiclayo-2019”, la investigación abordó el problema del cumplimiento inadecuado del rol de las madres adolescentes en el cuidado del neonato debido a su desconocimiento y falta de habilidades prácticas. Se evaluó la efectividad de un programa educativo en el Puesto de Salud Cruz de la Esperanza, Chiclayo, en 2019, con 60 madres adolescentes. Antes del programa, el 73.3% tenía un conocimiento alto y el 26.7% regular, pero mostraban deficiencias prácticas. Tras el programa, el 100% de la población mejoró significativamente en conocimiento y prácticas, con el 96.7% alcanzando un nivel de práctica muy bueno.

Por otro lado la investigación realizada por Macha Y. (12), sobre el conocimiento y prácticas de puérperas sobre el cuidado del recién nacido Hospital San Juan de Lurigancho, 2017, cuyo objetivo fue determinar la relación entre conocimiento y prácticas de puérperas sobre el cuidado del recién nacido en el área de neonatología del Hospital San Juan De Lurigancho, mediante una metodología descriptiva y diseño correlacional y una muestra de 81 puérperas que fueron atendidas en el área de neonatología, los resultados obtenidos reflejaron un conocimiento medio acerca de la alimentación con un 11.1% y cuidados con un total de 79% respectivamente y prácticas evidenciando generalidades en un 35.8% como inadecuados y 64.2% como adecuados,

con esto concluyó que las puérperas tiene un conocimiento medio 79.0% sobre cuidados del recién nacido mientras que las prácticas adecuadas reflejan un 64.2% e inadecuado un 35.8% respectivamente.

Asimismo, la investigación de Espinoza S. (13) sobre el “Efecto del Programa Educativo Nutricional en gestantes con anemia ferropénica en el Centro de Salud Pampa Grande” en Tumbes en el año 2020, permite conocer la implicancia que tiene un programa educativo nutricional sobre los estilos saludables en alimentación en madres gestantes que tienen anemia, este programa fue aplicado a 40 madres, de las cuales el 92% lograron superar el estado inicial de anemia y también lograron adherirse a un régimen alimenticio saludable durante su embarazo.

Como antecedentes internacionales tenemos la investigación realizada en el año 2022 por Delgado D. (14) quien manifiesta que la contaminación ambiental afecta al peso de los recién nacido, este resultado se basa en el informe del último estudio presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde concluyeron que 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado en el mundo, en otras palabras la polución causa la muerte de aproximadamente 7 millones de fallecimientos al año, por otro lado esta contaminación también afecta la al desarrollo del feto y es responsable del bajo peso de los bebés al nacer. Durante el embarazo, la exposición a contaminantes peligrosos se incrementa el riesgo de nacimientos prematuros y recién nacidos bajo de peso, sin contar que el aire contaminado también afecta al crecimiento y desarrollo de los niños el cual puede conllevar también a contraer problemas respiratorios como la neumonía.

En un estudio realizado por Johnson et al. (15) en un centro de salud en Estados Unidos, se evaluó un programa de telemedicina enfocado en promover hábitos de vida saludables, comparándolo con la atención estándar. El estudio, que incluyó a 500 pacientes divididos en dos grupos, utilizó consultas virtuales semanales durante 6 meses para el grupo experimental. Los resultados mostraron que el 85% de los pacientes del grupo de telemedicina mejoraron su adherencia a hábitos saludables, frente al 60% del grupo de control. Además, el 70% del grupo experimental redujo significativamente su índice de masa corporal (IMC) y el 65% mejoró sus niveles de actividad física, en comparación con el 45% y el 40% del grupo de control, respectivamente. El estudio concluyó que la telemedicina es más efectiva que la atención estándar para mejorar la adherencia a hábitos saludables y los indicadores clave de salud.

Por otro lado, Carla S. (16), en una de sus investigaciones y publicaciones hizo énfasis en ¿Cómo afecta la contaminación ambiental a la salud del recién nacido?, en este artículo hace referencia del programa INMA (Infancia y medio ambiente) este programa estudia el papel de los contaminantes ambientales durante el embarazo y el inicio de la vida, así como sus efectos en el crecimiento y desarrollo infantil. Esta iniciativa se fundamenta en investigaciones que se iniciaron en 1997 en Ribera d'Ebre y Menorca, junto con otro proyecto que comenzó en 2000 en Granada. Estos tres estudios con la participación de voluntarios proporcionaron la plataforma para expandir, en los dos años siguientes, un programa más extenso que incluyó otros cuatro lugares de seguimiento: Asturias, Guipúzcoa, Valencia y Sabadell. Desde ese entonces han transcurrido más de 20 años del proyecto INMA, ya alcanzó más de 3700 madres con hijos voluntarios que accedieron a ser monitoreados respecto al impacto de la contaminación ambiental, concluyendo que la contaminación ambiental afecta el tamaño del bebé cuando nace y también afecta el desarrollo de la función pulmonar y cognitiva. Los primeros resultados obtenidos al analizar a los voluntarios revelaron que los recién nacidos de mujeres que residían en áreas con mayor contaminación atmosférica mostraban un menor peso al nacer y dimensiones más reducidas. Los expertos destacan que esta conexión entre la contaminación y las dimensiones fue más pronunciada en mujeres embarazadas que pasaban períodos prolongados en sus hogares. Este trabajo científico del proyecto INMA fue publicado en la revista *Environmental Health Perspectives* donde consta que el equipo evaluó la exposición a dióxido de nitrógeno y benceno de las embarazadas para después comparar las medidas de los pequeños al nacer.

Otro informe también indica que la contaminación repercute en la función pulmonar de los niños que ya iban a preescolar. Esta vez, encontraron un nexo de unión entre la contaminación y un déficit en el desarrollo de los pulmones: “Vimos que había un cierto retraso en cómo maduraban estos pulmones vinculado a la contaminación atmosférica”, informa el investigador Sunyer J. (17).

A continuación, se documenta las bases teóricas y enfoques conceptuales.

Programa educativo: De acuerdo a la definición del MINEDU (18) un programa educativo y un documento que le permite organizar y detallar un proceso pedagógico, la aplicación del programa permite guiar al experto con respecto al contenido que debe compartir, cómo desarrollar su actividad docente y los objetivos a alcanzar.

Los programas educativos incluyen un contenido obligatorio establecido por el estado, lo que implica que se espera que todos los ciudadanos de un país adquieran una base de conocimientos considerada esencial por razones culturales, históricas u otras. Además, los programas educativos pueden variar en sus características, incluso dentro del mismo país. De acuerdo al objetivo trazado se pueden incorporar lo que considera necesario y le da una fisonomía particular al programa educativo que rige la capacitación de sus estudiantes (19).

En cuanto a los cuidados de la madre durante el tercer trimestre de gestación y pos parto: Después del parto se inicia el periodo puerperal, que comprende desde el primer día hasta el cuadragésimo día posterior al parto, ya este haya sido por medio natural o por cesárea. El puerperio se puede clasificar en tres etapas: Puerperio inmediato: se inicia inmediatamente después del parto hasta las 24 horas. Puerperio clínico precoz: Comprende la primera semana después del parto (7 primeros días). Puerperio tardío: se considera desde el octavo días hasta la aparición de la menstruación después del embarazo (20).

Durante el periodo puerperal, la mujer sufre diversos cambios importantes en su cuerpo, ya que este tratará de retornar al estado previo al embarazo. Se recomienda que en paralelo a los cuidados físicos también se debe tener el cuidado emocional, las puérperas después del parto tienden a deprimirse, la OMS considera que 1 de cada 6 mujeres presentan síntomas de depresión post parto, el cual se distingue por la extrema tristeza, ansiedad por la incapacidad de no poder realizar sus actividades cotidianas y es frecuente durante los 14 días después del parto (21).

Principales cuidados después del parto: Los cuidados la puérpera abarcan la atención médica, la nutrición, la higiene, el descanso y todo lo concerniente a la estabilidad emocional y fundamentalmente el apoyo familiar. En forma detallada a continuación se mencionan los principales cuidados que debe tener la madre después del parto. (20)

El cuidado de la madre post parto requiere atención médica, durante las revisiones postparto, es esencial realizar un monitoreo exhaustivo de los signos vitales, como la presión arterial, temperatura, frecuencia respiratoria y cardiaca, llevado a cabo por el personal de salud. La asistencia de la mujer, su pareja y el bebé a las revisiones programadas a los 7 y 30 días después del parto es crucial. El experto evaluará el proceso

de contracción uterina y su retorno a las dimensiones previas al embarazo. Además, se debe prestar especial atención a la presencia y cantidad de loquios, un fluido vaginal expulsado en los días posteriores al parto, ya que su ausencia puede indicar retención, potencialmente llevando a complicaciones médicas. Durante estas revisiones, se realizarán análisis de laboratorio para evaluar los niveles de hemoglobina y detectar posibles casos de anemia, adoptando medidas correctivas según sea necesario. La supervisión del estado de la episiotomía en busca de signos como enrojecimiento, inflamación, supuración o mal olor es esencial. Además, se recomienda la administración de analgésicos comunes, como paracetamol o ibuprofeno, para aliviar el dolor musculoesquelético y cualquier malestar leve en la zona pélvica o dolor de cabeza (19).

Asimismo, la higiene, es fundamental que la puérpera preste especial atención a su higiene personal durante el período posparto. Se recomienda realizar diariamente la higiene y aseo perineal, asegurando la sequedad del área perineal mediante la limpieza de los puntos de la episiotomía exclusivamente con agua y jabón. Es importante cambiar las toallas sanitarias o protectores diarios cada 4 horas y aplicar compresas frías en caso de inflamación. Asimismo, se aconseja realizar baños de asiento en el hogar y mantener una posición cómoda en todo momento para promover una recuperación adecuada después del parto. Estas prácticas contribuirán a mantener la salud y bienestar de la puérpera durante este período crucial.

Por otro lado, el reposo y nutrición, después del parto es normal mostrar signos de cansancio y fatiga, por lo que se recomienda reposo. “Sin embargo, después del tiempo de recuperación es preferible iniciar la deambulacion para evitar riesgos de tromboflebitis, de preferencia iniciar en el momento que la mujer lo considere y siempre debe estar acompañada”. Sin embargo, el movimiento también contribuirá a incrementar la movilidad intestinal, facilitando así la recuperación de los patrones normales de evacuación y micción.

En cuanto al ejercicio postparto, se alienta a la mujer a iniciar actividades físicas tan pronto como sea posible, siempre que no sean de alta intensidad. Se sugiere incorporar caminatas y ejercicios de Kegel para restaurar la tonicidad de los músculos perineales. A nivel nutricional, se aconseja una dieta equilibrada con un contenido adecuado de proteínas, presentes en alimentos como carnes, huevos y lácteos, para favorecer el proceso de cicatrización. Además, se mencionan suplementos nutricionales como la

carnitina que pueden ser beneficiosos. Una alimentación balanceada también contribuye a la producción de leche, por lo que se recomienda estimular la lactancia materna exclusiva colocando al bebé cerca del pecho. Es esencial mantener un adecuado consumo de líquidos y fibra natural para prevenir el estreñimiento y las molestias asociadas con condiciones como las hemorroides y el síndrome de intestino irritable. Estas prácticas promueven una recuperación saludable y el bienestar general en el período postparto.

Otro aspecto importante que debe recibir atención es la atención emocional, con recomendaciones dirigidas a establecer un entorno de serenidad, calma, seguridad y comprensión para la mujer, el bebé, la pareja y los demás miembros de la familia. Es fundamental contar con el respaldo de la familia y promover cuidados dentro del entorno cotidiano de la mujer y el recién nacido. Compartir y escuchar la experiencia del parto de la mujer es crucial, al igual que brindar apoyo a la nueva mamá a través de gestos afectuosos como abrazos o palabras de aliento. Es necesario ayudar tanto a la madre como al padre a reconocer y abordar sentimientos diversos como la ansiedad e inseguridad, y fomentar la comunicación y expresión emocional, ya sea a través de conversaciones o llanto, como medios para reducir las respuestas emocionales. Informar a la madre sobre los signos de la depresión postparto y mostrar confianza en su capacidad para cuidar a su bebé, alentándola y felicitándola por su labor, son aspectos cruciales. Colaborar para promover la paternidad y el apoyo del padre, así como la participación activa del resto de la familia, también es esencial. Brindar orientación a la mujer sobre la planificación familiar y su sexualidad, así como promover la lactancia materna como método de planificación familiar, son aspectos importantes a considerar. Se sugiere esperar un periodo adecuado, aproximadamente 3 o 4 semanas, antes de retomar las relaciones para permitir una cicatrización adecuada del periné y proporcionar ayuda en la toma de decisiones, fomentando sentimientos de seguridad en momentos de mayor ansiedad y evitando dejar sola a la mamá, al bebé y al papá.

Suazo M. (21) explica que las actividades cotidianas que requieren un exceso de ejercicio físico, como largas caminatas, correr, trotar y levantar o cargar objetos pesados, se ven limitadas después del parto, ya sea vaginal o por cesárea. El período necesario para reanudar estas actividades puede variar dependiendo de las complicaciones surgidas durante el parto y también se ve influenciado por el estado nutricional de la mujer y la capacidad de recuperación de su organismo. Aunque, en teoría, se espera que la mujer retome sus actividades diarias antes de los 40 a 42 días posparto, este plazo puede cambiar

según las circunstancias individuales. Además, se deben tener en cuenta restricciones adicionales relacionadas con condiciones médicas preexistentes o desarrolladas durante el embarazo, como la preeclampsia, la diabetes mellitus, el hipertiroidismo, entre otras.

Durante el periodo de lactancia, es crucial prestar atención adecuada a los senos. Se recomienda el uso de sujetadores especialmente diseñados para la lactancia, ya que el aumento de volumen debido a la producción de leche puede causar molestias o dolor. Estos sujetadores son aptos para ser utilizados de forma indefinida mientras dure la lactancia. En algunas situaciones, especialmente al inicio del periodo de lactancia, es posible que la madre experimente molestias en los senos o pequeñas lesiones en los pezones. En caso de necesidad de analgésicos, es fundamental que estos sean indicados por personal médico, ya que podrían pasar a la leche materna y, por ende, llegar al bebé.

En periodo de lactancia, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones para el cuidado de los pezones y la salud mamaria. Asegúrate de limpiar los pezones al menos dos veces al día utilizando agua y jabón. Aplica una crema o vaselina de manera regular para prevenir grietas o sequedad en la zona. Para evitar la congestión mamaria, alterna la aplicación de frío y calor mediante paños de hielo y agua tibia. En caso de observar cambios inflamatorios en la mama, secreción anormal, fiebre persistente por más de dos días u otros síntomas preocupantes, es crucial buscar atención médica de inmediato para una evaluación adecuada y oportuna (20).

En comparación con las madres multíparas, la madre primípara tiene una mayor predisposición para aprender a cuidar a su recién nacido, el conocimiento insuficiente de las madres pueden tener efecto potencialmente adverso en el cuidado, y proporcionar una intervención educativa oportuna por parte de la enfermera puede llenar estos vacíos en el conocimiento (22).

Las pautas de la OMS para el cuidado del recién nacido abarcan la limpieza, la protección térmica y el inicio de la respiración, la lactancia materna temprana y exclusiva, el cuidado de los ojos, la inmunización, el control de la enfermedad y el cuidado del bebé con bajo peso al nacer, por lo tanto, es necesario que la madre primípara y su familia comprendan estos aspectos del parto y el cuidado del recién nacido y se preparen para reaccionar ante los signos de una enfermedad potencial que eventualmente pueda ocurrir.

Conocer cómo proporcionar la atención necesaria durante el período neonatal eleva la consciencia y la confianza de la madre primípara y reduce las falsas creencias tradicionales sobre la atención del recién nacido, un aumento en el nivel educativo de una madre primeriza mejora la calidad del cuidado del recién nacido, por lo tanto, la manera más eficaz de mejorar la salud pública es promoviendo la conciencia materna a través de la educación; las primíparas consideran oportuno y beneficioso cuando las enfermeras permanecen con ellas por tiempos prolongados durante la lactancia, atendiéndole, ofreciéndole orientación, y respondiendo todas las dudas y preguntas además de usar diversos materiales de enseñanza (23).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva es una prioridad de salud internacional, la Organización Mundial de la Salud ha desarrollado una base de datos internacional con información sobre los patrones de lactancia materna por país y por región para comprender mejor la alimentación materna desde una perspectiva global y estandarizada, las ventajas de la lactancia materna son innegables, la OMS busca que el 50 % de los recién nacidos sean amamantados durante sus primeros seis meses (24).

Para obtener los beneficios de una lactancia materna óptima, es esencial centrarse en impartir a las mujeres conocimientos sobre las prácticas ideales de la lactancia. Esto cobra relevancia dado que el comportamiento de la madre está influenciado en parte por su comprensión de la lactancia materna exclusiva. A pesar de la disponibilidad de información, la intención de practicarla disminuye cada vez más entre las madres primerizas.

La lactancia materna se presenta como la manera más natural de alimentar a un recién nacido, brindándole toda la nutrición necesaria durante los primeros seis meses de vida. Más allá de satisfacer las necesidades de hambre y sed del bebé, esta práctica fomenta un vínculo afectivo único entre la madre y su hijo. Los beneficios de la leche materna para la salud del bebé son diversos, como iniciar la lactancia inmediatamente después del parto, proporcionar nutrientes esenciales en los primeros seis meses, contribuir a la saciedad, favorecer el desarrollo de la vista, cerebro y otros sistemas, impulsar la formación adecuada de la mandíbula a través del amamantamiento, ayudar en la defensa contra infecciones y enfermedades a lo largo de la vida, reducir el riesgo de obesidad en

la infancia y la vida adulta, y contener componentes de protección natural para el bebé dado que su sistema inmunológico aún se encuentra en desarrollo.

En relación con la higiene y cuidados de la piel del recién nacido, el manual sobre "el cuidado de la higiene del recién nacido, incluido el baño, el cuidado de la piel y el cambio de pañales", destaca la importancia de estas prácticas para la salud y comodidad del bebé. Aunque dar un baño al bebé puede generar nerviosismo en la madre, la clave radica en estar tranquila y preparada. Al seguir consejos y mantener una actitud relajada, la experiencia se transforma en una oportunidad de unión especial entre la madre y el hijo (25).

Se aconseja realizar el baño de los recién nacidos una o dos veces por semana para evitar la sequedad e irritación cutánea que podría derivarse de una frecuencia mayor. Es importante abstenerse de sumergir al bebé en agua hasta que el cordón umbilical se haya desprendido, optando en su lugar por un baño de esponja con un paño suave y jabón delicado durante este periodo.

Durante el baño, es crucial que la madre no deje al bebé solo en ningún momento. Es recomendable tener todos los productos de baño específicamente destinados al bebé al alcance antes de comenzar, incluyendo un recipiente con agua tibia, pañales, ropa limpia, más de una toalla, jabón y champú delicado para bebés, un paño suave para la limpieza del cuerpo y un peine para cabello delicado.

En cuanto a los procedimientos de higiene, se inicia lavando el rostro con agua tibia. La limpieza de los ojos se realiza con agua corriente, utilizando una toallita o bolas de algodón para cada ojo. Al limpiar orejas y nariz, se enfoca solo en la superficie, evitando la introducción de hisopos de algodón. Se emplea jabón suave sin fragancia, seguido de un enjuague con agua tibia. La zona del pañal se aborda al final, asegurándose de limpiar todos los pliegues. La higiene genital se realiza con un paño suave y agua tibia, prestando atención a los pliegues. Después del enjuague, se seca al bebé con una toalla limpia, se lava el cabello con champú especial y se seca y cepilla con delicadeza. Se recomienda evitar el uso de aceites o lociones, ya que podrían causar erupciones e irritar la piel delicada del bebé.

Para prevenir arañazos, es fundamental recortar regularmente las uñas del bebé. En caso de que una uña presente bordes ásperos antes de alcanzar la longitud suficiente para ser

cortada, se puede optar por el uso de una lima de uñas diseñada especialmente para bebés. Al emplear un cortaúñas destinado a bebés, se debe tener especial cuidado en mantener la piel alejada de la uña y cortar en línea recta para evitar cualquier riesgo de perforación en la piel del bebé. Realizar este procedimiento después del baño puede facilitar el corte, ya que el agua contribuye a ablandar las uñas. Además, hacerlo mientras el bebé duerme puede facilitar la tarea.

En el caso del recién nacido, es posible utilizar toallitas húmedas diseñadas específicamente para bebés. Es importante limpiar completamente cualquier residuo de heces y orina durante el cambio de pañal. Se recomienda permitir que el área del pañal se ventile hasta que esté completamente seca antes de utilizar preferentemente un pañal de tela limpio. En caso de enrojecimiento, se debe limpiar el área con cuidado, asegurándose de secarla completamente, y aplicar una capa gruesa de crema para prevenir la erupción en la zona enrojecida antes de cambiar el pañal. Cabe destacar que, por razones de higiene, se prefiere el uso de pañales desechables, ya que los pañales reutilizables son considerados menos saludables (25).

Después del parto y el corte del cordón umbilical, queda una pequeña porción unida al ombligo del recién nacido. El color del remanente cambia de un tono verde amarillento al nacer a negro a medida que se seca y finalmente se desprende, lo cual suele ocurrir entre una y cuatro semanas después. Aunque pueda parecer peculiar, es crucial que la madre continúe brindando atención al remanente umbilical. En esencia, esto implica mantener la costra limpia y seca para favorecer el proceso de cicatrización. Estos son los principales consejos para asegurar el cuidado óptimo del cordón umbilical (26).

Para asegurar la higiene y cuidado adecuado del cordón umbilical del bebé, se recomienda frotarlo suavemente con una gasa impregnada en alcohol al 70% en caso de que esté sucio o pegajoso. Es esencial mantener la sequedad de la base del cordón umbilical, exponiéndola regularmente al aire y evitando sumergirla bajo el agua por el momento. Una vez que el muñón se haya desprendido, el bebé puede ser bañado en su tina.

Al colocar el pañal, se debe tener precaución para que la parte superior del pañal no cubra el cordón umbilical. Algunos pañales desechables cuentan con una pequeña muesca en la cintura, o simplemente se puede doblar la parte delantera del pañal para mantenerla

alejada del ombligo. Cambiar rápidamente los pañales mojados o sucios es crucial para prevenir filtraciones hacia el ombligo.

Es importante destacar que no se debe intentar quitar la costra del ombligo, ya que debe desprenderse por sí sola. Intentar retirarla, incluso si parece unida solo por un hilo pequeño, podría provocar sangrado continuo. En caso de que esto ocurra, se debe comunicar de inmediato con el médico del bebé.

Es necesario estar atentos a los signos de infección del cordón umbilical, ya que los ombligos curativos suelen parecer peores de lo que realmente son. Es especialmente importante vigilar de cerca el muñón del ombligo si el bebé nació prematuro o con bajo peso al nacer, o si el muñón se cae temprano, ya que esto podría aumentar el riesgo de infección y poner en peligro la vida del bebé (27).

Es poco común que el muñón del cordón umbilical se infecte, pero la posibilidad existe. Si su recién nacido presenta signos de dolor o alguno de los siguientes indicios, es esencial buscar la atención de un médico: enrojecimiento e hinchazón, un bulto lleno de líquido en el ombligo o cerca del muñón del cordón, exudación de pus o cualquier secreción con mal olor, sangrado de la costra (aunque un poco de sangre seca es normal), fiebre, letargo, pérdida de apetito o irritabilidad, y hinchazón abdominal. En caso de confirmarse una infección, el médico recetará antibióticos de manera inmediata, especialmente crítico en los primeros 7 días de vida del bebé, ya que este período conlleva un alto riesgo, aunque dentro de los primeros 28 días, el riesgo sigue siendo significativo. La pronta intervención médica es crucial para evitar complicaciones ante cualquier infección o virus durante estos periodos sensibles.

Cuando el muñón del cordón umbilical se cae, es posible que se note una pequeña mancha o una pequeña cantidad de líquido teñido de sangre que salga, no hay que preocuparse; la mayoría de los muñones se secan completamente y se caen, el cordón puede formar cicatriz rosada llamada granuloma, que secreta una secreción de color amarillo claro, esto debería aclararse en una semana, si no lo hace, llamar al médico, también se debe llamar al médico si el muñón aún no se ha caído después de 4 semanas (28).

Cueto Et al. (29) publicó un Manual sobre el cuidado de los recién nacidos, donde detalla los signos de alarma más frecuentes e importantes en el recién nacido deben ser motivo de consulta inmediata con el pediatra o matrona. Si el bebé muestra extremo cansancio,

apatía y falta de energía, con una condición de fuerza excesiva o somnolencia, incluso cuando está despierto, es crucial abordarlo con los especialistas, ya que esto no es comportamiento típico. La temperatura corporal del bebé, menor de 36°C o mayor de 38°C, debe ser evaluada por un especialista, ya que cambios en la temperatura pueden indicar problemas. Alteraciones en la respiración o dificultad para respirar, como patrones anormales o una frecuencia alta, deben ser motivo de atención médica inmediata. Las convulsiones, manifestadas a través de temblores en brazos y piernas, requieren atención inmediata, especialmente si no cesan al estimular al bebé. Además, un color anormal de la piel puede indicar problemas de salud, y aunque determinar la urgencia puede ser desafiante, es esencial buscar la atención de especialistas para evaluar al bebé de inmediato.

También hace referencia sobre el color anormal de la piel y las membranas mucosas en un neonato puede ser un indicador crucial de su estado de salud, y es esencial evaluar al bebé de inmediato, buscando la atención de especialistas como pediatras. La piel azulada/morada (cianosis) en ciertas zonas del cuerpo es común en recién nacidos, pero debe generar preocupación si se observa en áreas como el interior de la boca y la lengua, indicando falta de oxigenación y posibles problemas respiratorios o cardíacos. La piel amarillenta (ictericia) causada por la acumulación de bilirrubina es normal en la primera semana de vida, pero un tono agudo o acompañado de otros síntomas requiere atención inmediata. La piel muy pálida o grisácea puede indicar frío o problemas de salud, como una severa anemia.

Si el bebé lacta menos de lo habitual o rechaza constantemente la leche materna, es recomendable buscar la opinión de un especialista. El estreñimiento severo, especialmente si ocurre con frecuencia, y la diarrea que se vuelve más líquida y frecuente, también requieren atención médica. La falta de orina en las primeras 24 horas de vida o vómitos persistentes, con características específicas como color y contenido, están asociados con riesgos como deshidratación y deben ser evaluados por un profesional. El llanto inconsolable y el malestar general, aunque pueden atribuirse a causas normales como hambre o sueño, deben ser vigilados, ya que podrían indicar problemas de salud. En caso de duda, es recomendable acudir al médico para garantizar la salud del neonato en pleno crecimiento y desarrollo.

En relación al cuidado del medio ambiente, una preocupación significativa en la actualidad se centra en la contaminación ambiental, la cual surge principalmente debido a la industrialización excesiva y al consumo desmedido de plásticos, entre otros factores. La llegada de un nuevo bebé, lejos de ayudar a reducir la contaminación, tiende a aumentarla debido al uso de pañales, toallitas húmedas, juguetes y diversos productos destinados al cuidado del bebé (30).

El diario el Ágora de las Naciones Unidas (31) publicó un estudio realizado por la universidad de Lund, en Suecia, actualmente tener un hijo emite 58,6 toneladas de CO<sub>2</sub> al año. Esto no quiere decir que tener hijos sea malo para el planeta, de hecho, un reciente estudio publicado por la asociación Founders Pledges asegura que tener hijos no es perjudicial para el cambio climático, siempre y cuando, lo hagamos con consciencia y respetando el medio ambiente.

En la actualidad, la tendencia en la crianza se inclina hacia métodos más naturales, específicamente evitando el uso de pañales descartables y pañitos desechables, entre otros productos. Este enfoque, conocido como crianza natural, está ganando fuerza, especialmente entre aquellos padres comprometidos con el cuidado del medio ambiente. Este movimiento se destaca por buscar productos ecológicos que sean amigables con la naturaleza y, al mismo tiempo, seguros para los bebés, ya que no contienen los químicos y contaminantes presentes en muchos productos convencionales que a menudo están relacionados con alergias alimentarias y dermatológicas en los niños.

En este contexto, las familias abordan la paternidad de manera más consciente, adoptando enfoques de crianza que respetan el medio ambiente. Sin embargo, a pesar de esta conciencia ambiental, muchos padres desconocen la presencia de sustancias químicas tóxicas en los productos para bebés y la cantidad de residuos y contaminación que generan. Ante esta realidad, es fundamental brindar orientación sobre cómo proteger tanto al bebé como al entorno natural. La crianza ecológica comienza incluso antes del nacimiento del bebé, ya que el desarrollo del feto está directamente vinculado a la alimentación materna y la calidad del aire que la madre respira durante el embarazo. Se destaca la importancia de consumir productos ecológicos y naturales durante este periodo, evitar lugares con humo o productos tóxicos, y abstenerse de fumar y consumir bebidas alcohólicas.

Una vez que el bebé nace, la nutrición juega un papel esencial. Brindar lactancia materna exclusiva no solo fortalece el vínculo con el recién nacido, sino que también contribuye al ahorro económico y a la reducción de desechos plásticos asociados con los biberones. En caso de optar por el biberón, se sugiere utilizar opciones de vidrio, una alternativa más ecológica debido a su durabilidad, la ausencia de retención de olores y su total reciclabilidad.

La cantidad de residuos plásticos generados por los pañales constituye uno de los aspectos más perjudiciales para el medio ambiente en este contexto. Un bebé, en promedio, utiliza hasta 8 pañales diarios, resultando en más de 2900 pañales por año por cada niño. Según los datos recopilados por Worldometer, con una tasa de natalidad diaria de 270 mil, esto implica una contaminación diaria del planeta con aproximadamente dos millones de pañales (32). El pañal desechable, debido a su lenta degradación que puede llevar unos 300 años, representa una significativa fuente de contaminación. Por esta razón, siguiendo las recomendaciones de la crianza ecológica, optar por pañales de tela se presenta como una alternativa respetuosa con el medio ambiente y también beneficiosa para la salud, ya que ayuda a prevenir irritaciones y erupciones cutáneas asociadas a los pañales convencionales (31).

Respecto al cuidado del medio ambiente, en el país rige la Ley General del Ambiente y su Importancia en la Política Nacional Ambiental, donde destaca la importancia crucial de preservar el entorno para el progreso del país. La expresión más tangible de este compromiso se encuentra en la Ley N° 28611, ampliamente conocida como la "Ley General del Ambiente". Esta legislación establece los principios y normativas fundamentales cuyo propósito es garantizar el ejercicio efectivo del derecho a un entorno saludable, equilibrado y propicio para el pleno desarrollo de la vida.

Conforme al artículo I de la Ley N° 28611, se reconoce el derecho irrenunciable de toda persona a vivir en un ambiente saludable, así como el deber correspondiente de contribuir a una gestión ambiental efectiva y a la protección del entorno y sus componentes. La ley subraya la importancia de asegurar la salud de las personas de manera individual y colectiva, la conservación de la diversidad biológica, el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales y, en última instancia, el desarrollo sostenible del país.

En este marco, el artículo 9 de la ley aborda el principio de responsabilidad ambiental, delineando la meta de la política ambiental nacional: mejorar la calidad de vida de la población y promover el desarrollo sostenible. Este objetivo se logra mediante la utilización responsable de los recursos y el respeto de los derechos fundamentales de las personas. La ley destaca la estrecha conexión entre el entorno y la calidad de vida, enfatizando que las condiciones del ambiente físico impactan directamente en la salud y el desenvolvimiento social de las personas.

La legislación, además, establece una conexión vital entre las políticas ambientales y las políticas públicas. Se señala que los procesos de planificación, toma de decisiones y ejecución de políticas públicas en todos los niveles gubernamentales deben incorporar los principios de la política nacional del ambiente. Estos principios incluyen el respeto a la dignidad humana, la mejora continua de la calidad de vida, la prevención de riesgos ambientales, el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales y el desarrollo sostenible tanto de áreas urbanas como rurales. La interrelación de estas políticas busca garantizar un equilibrio armonioso entre el desarrollo socioeconómico y la preservación ambiental en el país (33).

Según Bermejo R.(34) las actitudes hacia la conservación del ambiente abarcan disposiciones que pueden generar respuestas positivas o negativas en relación con la preservación del medio ambiente, involucrando la conservación y el uso sostenible de los recursos naturales y ambientales. En cuanto a las perspectivas sobre el desarrollo sostenible o sustentable, se fundamentan en la definición establecida en el informe de la Comisión Brundtland, que lo conceptualiza como un proceso capaz de satisfacer las necesidades de las generaciones actuales sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para cumplir con las suyas.

Ingefor M.(35) sostiene que el programa de desarrollo sostenible tiene como objetivo preservar y mejorar la calidad de vida en áreas urbanas, fundamentándose en la importancia otorgada a la prosperidad económica e industrial, al desarrollo saludable del entorno y a la equidad de oportunidades dentro de una comunidad. La definición del desarrollo sostenible implica satisfacer las necesidades actuales sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas. Este enfoque implica un cambio gradual en la calidad de vida humana, colocando al ser humano como el elemento central y sujeto principal del desarrollo. Este proceso se logra mediante el crecimiento

económico, la equidad social y la transformación de los métodos de producción y los patrones de consumo. Además, busca sostener el equilibrio ecológico y garantizar el soporte vital de la región.

Este procedimiento implica el reconocimiento y respeto a la diversidad étnica y cultural en niveles étnicos, regionales, nacionales y locales. Además, busca fortalecer la participación ciudadana para fomentar la convivencia pacífica y armoniosa con la naturaleza, asegurando la calidad de vida de las futuras generaciones. El enfoque ecológico y ético del desarrollo sostenible establece una conexión entre sistemas ecológicos extensos y dinámicos, garantizando que la vida humana pueda continuar, crecer y multiplicarse dentro de un equilibrio con la biodiversidad y las funciones del sistema ecológico.

Según la agenda 21, las dimensiones del desarrollo sostenible abordan un enfoque complejo y multidimensional, donde cada componente busca modificar y transformar el entorno. En la dimensión social, se prioriza a la población, sus formas de organización y participación en la toma de decisiones que impactarán directamente en ellos mismos. La dimensión político institucional involucra el sistema institucional público y privado, así como las organizaciones no gubernamentales, gremiales y grupos de interés, considerando la estructura y el funcionamiento del sistema político a niveles nacional, regional o local, donde se toman posiciones y decisiones que orientan el proceso de desarrollo. La dimensión económica, relacionada con la capacidad productiva y el potencial económico de los lugares de desarrollo humano, abarca las interfaces entre las actividades primarias, el procesamiento, el comercio y el uso de la base de los recursos naturales. La dimensión ambiental se dedica a prestar especial atención a la biodiversidad, centrándose especialmente en recursos cruciales como el suelo, el agua y la cobertura vegetal, como los bosques. Estos elementos son determinantes a corto plazo para la capacidad productiva de áreas específicas, y la dimensión ambiental está estrechamente vinculada al potencial productivo de las zonas agroecológicas y a los conflictos que pueden surgir entre el potencial de uso de sus recursos y su utilización efectiva. (36).

En otro enfoque, según Rogerson R.(37) la preocupación ambiental va más allá de aspectos tecnológicos; actualmente, es crucial transformar las conductas individuales, así como modificar los hábitos de consumo y la utilización de recursos naturales. Se hace

necesario alterar los patrones de comportamiento existentes con el fin de avanzar hacia un futuro más sostenible.

Las conductas están condicionadas por diversos elementos, incluyendo el conocimiento, las actitudes, los valores, las creencias y las normas sociales, entre otros. En este contexto, la educación ambiental emerge como una herramienta fundamental, buscando impartir conocimientos y promover el desarrollo de actitudes, valores y normas relacionadas con el medio ambiente (38).

La educación orientada al desarrollo sostenible desempeña un papel crucial entre los elementos que impactan en el comportamiento ambiental. Se ha dedicado una considerable atención al estudio de las actitudes ambientales, ya que se consideran un indicador importante de las conductas relacionadas con el medio ambiente (39).

Los psicólogos han llevado a cabo numerosas investigaciones sobre las actitudes, ya que se ha confirmado que estas juegan un papel significativo en los procesos de transformación social (40).

Estilos de vida saludable son descritos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el resultado de una serie de comportamientos que promueven un estado de completo bienestar físico, mental y social. En respuesta al llamado de acción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que busca movilizar esfuerzos para proteger y mejorar las vidas en todo el mundo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se ha comprometido a integrar el enfoque del curso de vida tanto en sus modelos conceptuales como en sus estrategias de cooperación técnica. Esto tiene como objetivo asegurar la incorporación de un conocimiento actualizado en la práctica de la salud pública (41).

El modo de vida surge de las preferencias y disposiciones fundamentales del individuo, resultado de la interacción entre aspectos genéticos, neurobiológicos, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y ambientales. Puede desarrollarse en un triángulo de formación compuesto por la familia, la escuela y los amigos. Por ejemplo, el consumo de alcohol puede aprenderse con amigos, la práctica de ejercicio puede enseñarse en la escuela, y los hábitos alimenticios y la responsabilidad sexual se aprenden en el ámbito familiar, con influencia de la escuela. La prevalencia de unos componentes y la escasa manifestación de otros conforman un determinado estilo y modo de vida (42).

Además, se ha empleado el término "estilo de vida" de manera general para referirse a la manera en que una persona vive. Sin embargo, en algunas disciplinas científicas, su uso es más específico. En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida se comprende como el conjunto de comportamientos que las personas desarrollan, algunos de los cuales son saludables y otros perjudiciales para la salud.

Durante una conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Canadá en 1986, se adoptó la Carta de Ottawa, un documento que reconoce que la salud no se limita a trastornos médicos directamente relacionados, sino que es un problema integral influenciado por diversos factores sociales y ambientales. Los estilos de vida se han identificado como factores determinantes y condicionantes del estado de salud individual. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud considera los estilos de vida saludables como componentes cruciales de las intervenciones para fomentar la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) caracteriza los estilos de vida saludables como formas de vida que reducen el riesgo de enfermedad o muerte prematura, contribuyendo así a mejorar la salud y disfrutar de múltiples aspectos de la vida. Esta perspectiva se fundamenta en la idea de que la salud abarca no solo la ausencia de enfermedad, sino también el bienestar físico, mental y social. Adoptar estilos de vida saludables nos convierte en modelos positivos para la familia, especialmente para los niños.

Es fundamental señalar que los estilos de vida están estrechamente vinculados con los hábitos de consumo individual, ya sea en la alimentación, el tabaco, la participación en actividades físicas, los riesgos asociados al tiempo libre como el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas, así como los riesgos ocupacionales. Estos a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, tanto en enfermedades transmisibles como no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras (43).

Así, Carrillo S.(42) considera que se tiene la posibilidad de crear una lista de prácticas saludables o conductas beneficiosas para la salud. Al adoptarlas con responsabilidad, contribuyen a preservar el bienestar, promoviendo la calidad de vida, la satisfacción de necesidades y el desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser: tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción;

mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración social y familiar; tener satisfacción con la vida; una nutrición adecuada; promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación; capacidad de autocuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes; ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos; seguridad económica; y practicar un sexo seguro.

Para la Organización Panamericana de la Salud (41) los estilos de vida saludables abarcan las prácticas relacionadas con la salud, los modos de comportamiento, las creencias, el conocimiento, los hábitos y las acciones que las personas adoptan para preservar, restablecer y/o mejorar su salud. Las creencias sobre la importancia o gravedad de un determinado problema, la vulnerabilidad frente a ese problema, el análisis costo-beneficio y el sentido de autoeficacia, favorecen la conservación y mejoría de la salud, el evitar conductas de riesgo, la prevención de las enfermedades y lo que en general, puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables.

Por lo tanto, se puede deducir que los estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales.

En vista de la revisión bibliográfica y antecedentes a la investigación y la candente situación que aqueja a la población sobre todo como este viene afectando a las madres y neonatos, se propone como problema general: ¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA para promover estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023? Y los problemas específicos: ¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?, ¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable,

en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?, ¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?.

De los problemas planteados se planteó el objetivo general: Determinar la efectividad del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, y como objetivos específicos se tiene: Evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

En ese sentido, la investigación se justifica teóricamente, ya que existe evidencias de parte de la OMS respecto a que la contaminación ambiental viene afectando en el embarazo específicamente en el peso del feto, asimismo, en el “crecimiento y desarrollo” del neonato.

Por otro lado, como justificación práctica se entiende que cada neonato vivo es un medio de contaminación debido al uso de pañales descartables, pañitos húmedos, biberones descartables y leche de fórmula. Con esta investigación se concientiza a una crianza natural o ecológica en beneficio del medio ambiente.

También, la investigación se justifica desde el punto de vista metodológico ya que se trata de un programa educativo que se implementará por medios digitales. Considerando que todas las usuarias cuentan con un celular, a través del cual se puede compartir información con las madres.

Los medios digitales, según la definición de Moreno M.(44) constituyen un objeto de estudio inmerso en un contexto de cambio constante, especialmente marcado por la influencia de los avances tecnológicos.

Respecto a la globalización en internet, el investigador Ariel M.(45) define: Internet presenta un panorama de fuerte concentración privada en su infraestructura, una

gobernanza caracterizada por un “pie de igualdad” entre Estados y empresas (lo que marca también el importante papel que cumplen estas últimas en la economía mundial) y diversas estructuras nacionales caracterizadas por una (mayormente) fuerte presencia estatal en lo que refiere al control de los datos de sus propios ciudadanos.

Los investigadores González M.(46) Consideran que Frigyes Karinthy, un pionero en hablar y conceptualizar las redes sociales en 1929, las llamó "cadenas". Según él, el crecimiento excepcional del número de conocidos de una persona sigue una progresión de enlaces en forma de cadena. Los investigadores sostienen que es crucial aprovechar las redes sociales para el desarrollo de proyectos y la integración de comunidades. Estas plataformas se emplean como canales alternativos de comunicación para las empresas y han evolucionado en herramientas poderosas para gestionar clientes de manera más eficiente que los centros de llamadas tradicionales, centrándose en la promoción de productos y servicios.

Por otra parte, según los estudios realizados por Oviedo M. y su equipo (47), se argumenta que la relevancia de las redes sociales radica en la capacidad que ofrecen a los gestores de marketing para involucrarse de manera directa con sus consumidores en un proceso creativo. En este proceso, los consumidores desempeñan roles activos al convertirse en creadores o co-creadores en colaboración con la organización.

Las redes sociales son sitios web que permiten a los usuarios de internet crear páginas personales o profesionales, para compartir e intercambiar información, fotos o vídeos con una comunidad de amigos y conocidos (44).

Fundación Telefónica (48) en el contexto empresarial y de los sistemas productivos, surge la noción de "humanismo digital", que sostiene que las personas son el núcleo del negocio digital y del entorno laboral. Aquellas empresas que adoptan este enfoque humanista utilizan la tecnología para facilitar el logro de objetivos por parte de las personas. Esta perspectiva contrasta con el "maquinismo digital", una visión que busca emplear la tecnología para minimizar la participación humana mediante la automatización.

Según Martínez R. et al(49), los medios sociales han simplificado su manejo y diversificado su presencia en diversos dispositivos. Progresivamente, los avances en tecnología móvil han impulsado esta revolución tecnológica, mediática y social, permitiendo que cualquier usuario comparta, en cualquier momento de su vida, cualquier

acontecimiento con el círculo de amistades que él elija. Estas redes sociales invaden nuestro ámbito diario al hacer que hasta los actos más cotidianos se vuelvan "noticiosos".

Según la definición de Barrio J.(50), los medios sociales amplifican esta influencia de manera que es posible entablar conversaciones individuales con cada cliente de manera única y personalizada. La elección del verbo "conversar" no es accidental, ya que estas plataformas de comunicación permiten tanto escuchar como hablar.

Cabral B.(51) señala que los objetivos de los medios digitales no solo se centran en informar al público sobre sucesos a nivel nacional e internacional, sino que también desempeñan una función prescriptiva al influir en las decisiones de compra. Además de cumplir con la tarea informativa, estos medios buscan entretener al público, evidenciando así su versatilidad y su capacidad para impactar en diversos aspectos del comportamiento del consumidor.

Rodríguez C. et al(52) indican que el uso de plataformas digitales posibilita a las empresas ampliar sus horizontes comerciales y experimentar un significativo crecimiento en su base de clientes potenciales, así como en sus relaciones con socios, proveedores, entre otros. Las redes sociales: El social media se ha convertido en una de las principales fortalezas del marketing digital, ya que las empresas cada vez más están apostando a ellas para poder llegar a su audiencia

En el ámbito de los medios digitales, han surgido plataformas informativas y redes destinadas exclusivamente al entretenimiento, también conocidas como redes sociales. Estas plataformas ofrecen ocio y diversión a sus usuarios, posibilitando el contacto cercano con otros mediante servicios de mensajería, llamadas o videoconferencia. Sin embargo, es notable que el abuso de este tipo de redes pueda llegar a alejarnos de nuestro entorno, reduciendo nuestras relaciones interpersonales a un aparato tecnológico.

La evolución del mundo digital, según Barrio J.(50), ha transformado significativamente las distintas fases del proceso de toma de decisiones de compra. Por un lado, el canal digital ha consolidado su papel como último eslabón en la transacción comercial, con el comercio electrónico ya plenamente establecido. Por otro lado, Internet se ha posicionado como una herramienta esencial para la búsqueda de información y como un factor determinante en la prescripción de productos o servicios. La irrupción de los medios sociales ha marcado un hito al interconectar rápidamente páginas y perfiles de empresas,

proporcionando a individuos y marcas herramientas potentes para intercambiar contenido y, lo que es más crucial, convertir las relaciones en bidireccionales. En este contexto, los consumidores pueden expresar directamente sus opiniones sobre experiencias de compra y consumo, difundiéndolas a millones de usuarios, ya sean personas o marcas, generando así un poder de influencia significativo sobre potenciales consumidores de esa misma marca.

En ese sentido; el programa NEMA, centrado en el cuidado integral de la madre, el neonato y el medio ambiente, se puede entrelazar de manera significativa con las iniciativas de telesalud para mejorar la calidad y el alcance de los servicios de salud materno-infantil. La telesalud abre un canal para que las madres accedan a información esencial sobre cuidados prenatales y postnatales, así como para recibir orientación sobre cómo las prácticas sostenibles pueden influir positivamente en la salud de sus hijos y el entorno familiar.

Con el soporte de la telesalud, es posible brindar educación a distancia sobre temas fundamentales como la lactancia materna, nutrición adecuada y cuidados básicos del recién nacido. Estos programas pueden incluir talleres virtuales, materiales educativos en línea y sesiones de consulta en vivo, todo accesible desde el hogar. Además, la telesalud posibilita el monitoreo remoto de la salud del neonato, permitiendo a los profesionales de la salud realizar seguimientos periódicos y actuar de manera preventiva ante cualquier signo de alarma(53).

Otro aspecto crucial es la salud mental de las madres; aquí, la telesalud puede ser una herramienta invaluable para proporcionar soporte emocional y psicológico. Las plataformas digitales permiten la realización de terapias virtuales y grupos de apoyo en línea, ofreciendo un espacio de contención y acompañamiento en la transición a la maternidad.

La sinergia entre NEMA y la telesalud también se extiende al ámbito ambiental. Se pueden integrar programas que eduquen sobre la importancia de un ambiente hogareño saludable y cómo las condiciones ambientales pueden afectar el desarrollo y bienestar del neonato. Esto incluye la promoción de prácticas ecológicas y la reducción de la exposición a sustancias nocivas.

En circunstancias adversas, como desastres naturales o emergencias sanitarias, la telesalud asegura que la continuidad del cuidado no se vea interrumpida. La capacidad de ofrecer consultas y seguimiento a distancia es vital cuando el acceso físico a centros de salud se ve limitado. Esto es particularmente beneficioso para comunidades en áreas aisladas o con recursos limitados, democratizando así el acceso a servicios de salud especializados.

Para que esta integración sea efectiva, se requiere de inversiones en infraestructura tecnológica, formación para los proveedores de salud y los usuarios, y una regulación clara que proteja la privacidad y la seguridad de la información. Este enfoque colaborativo no solo tiene el potencial de mejorar los resultados de salud para madres y neonatos, sino que también fomenta un estilo de vida más saludable y sostenible, impactando positivamente en la salud pública en general.

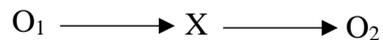
## II. MÉTODO

### 2.1 Tipo y diseño de investigación

Para esta investigación se desarrolló bajo los lineamientos del tipo aplicada, según Sánchez H. (54) este tipo se centra en la aplicación práctica de los conocimientos y teorías existentes para abordar problemas o situaciones específicas en la vida real. En este tipo de investigación, el objetivo principal es proporcionar soluciones prácticas a problemas concretos y contribuir al desarrollo o mejora de procesos, productos o políticas.

Asimismo, se consideró como diseño de investigación el pre experimental que es un tipo que se caracteriza por su simplicidad y su enfoque inicial en la manipulación de una variable independiente (Programa NEMA) antes de la observación de los efectos. Este diseño es comúnmente utilizado en la fase inicial de la investigación para explorar relaciones causales preliminares. El diseño pre experimental generalmente implica la introducción de un tratamiento o manipulación de una variable independiente única en un solo grupo o situación. No incluye un grupo de control, lo que significa que no hay comparación directa con un grupo que no haya experimentado el tratamiento.

Esquema del diseño:



Donde:

O<sub>1</sub>: Observación inicial

X: Tratamiento

O<sub>2</sub>: Observación final

## 2.2 Operacionalización de variables

**Tabla 1** Operacionalización de las variables de investigación

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Programa digital NEMA (neonato, madre y ambiente)	Un programa educativo basado en videos cortos es una propuesta de aprendizaje que utiliza contenidos audiovisuales de duración reducida para transmitir información, conceptos o habilidades de manera clara y concisa. Este tipo de programa busca aprovechar las ventajas de la visualización y la accesibilidad rápida para mejorar la comprensión y retención del contenido educativo (46).	Programas educativos basados en videos cortos pueden incluir tutoriales en línea, lecciones cortas para el refuerzo de habilidades específicas especialmente en entornos digitales.	Cuidados de la madre	Signos de alarma Higiene Apoyo familiar Nutrición	Ordinal
			Cuidado del recién nacido	Lactancia materna Controles prenatales Higiene Cuidado del cordón umbilical Uso y cambio de pañales	
			Medio ambiente	Preservación ambiental Disposición de residuos domiciliarios Uso y disposición responsable de pañales Uso responsable del agua	
Estilos de vida saludable	El estilo de vida saludable se refiere a un conjunto de elecciones y hábitos diarios que promueven el bienestar físico, mental y social de una persona. Adoptar un estilo de vida saludable implica tomar decisiones conscientes que favorezcan la salud a largo plazo y contribuyan a prevenir enfermedades (41).	El estilo de vida saludable se refiere a un conjunto de elecciones y hábitos diarios que promueven el bienestar físico, mental y social de una persona.	Medio ambiente	Cuidado de las plantas	Ordinal
			Nutrición	Alimentación saludable	
			Actividad física	Actividad física de acuerdo a la condición	
			Autocuidado y cuidado médico	Atención medica para la madre y el recién nacido	
			Manejo del estrés	Apoyo familiar	

### 2.3 Población, muestra y muestreo

La **población** estuvo conformada por 86 madres con hijos menores a 28 días de recién nacidos, que acuden al Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.

La **muestra**, la muestra estuvo constituida por todas las madres gestantes del tercer trimestre o con hijos menores a 28 días de nacidos que tengan acceso a Facebook, Instagram, tik tok y WhatsApp, que acuden a sus controles al Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca

La técnica de muestreo es no probabilístico intencional, con criterios de inclusión y exclusión(55):

Criterios de inclusión:

- Pacientes registrados en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza durante el año 2023.
- Pacientes de 18 años o más.
- Pacientes que tengan acceso a Internet y dispositivos digitales compatibles con el programa NEMA.
- Pacientes que voluntariamente consientan participar en el estudio.
- Pacientes disponibles para completar todas las sesiones del programa durante el período de estudio.

Criterios de exclusión:

- Pacientes que no estén registrados en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza.
- Pacientes menores de 18 años.
- Pacientes sin acceso regular a Internet o que no posean dispositivos digitales necesarios para el acceso al programa NEMA.
- Pacientes con condiciones médicas o psicológicas que les impidan participar activamente en programas digitales (a criterio del médico tratante).
- Pacientes que no consientan participar en el estudio.
- Pacientes que no puedan comprometerse a completar el programa completo por razones de tiempo o disponibilidad durante el período de estudio.

## 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

**Técnicas:** Al inicio de la investigación, se recogieron los datos sociodemográficos de cada participante, incluyendo edad, sexo, grado de instrucción, lugar de procedencia y religión. Posteriormente, se utilizaron fichas de observación para la recolección de información por paciente. Además, cada sesión del programa incluyó una entrevista breve diseñada para medir el nivel de aprendizaje de los participantes. Estos instrumentos permitieron obtener una evaluación detallada del impacto del programa en los estilos de vida saludables de los sujetos (55).

**Tabla 2.** Tabla de instrumentos de investigación

Variable	Dimensiones	Técnica	Instrumento
<b>Programa digital</b> <b>NEMA Neonato, madre y ambiente.</b>	Cuidado de la madre	Videos	Sesiones audiovisuales
	Cuidado del recién nacido	Cuestionario virtual	Cuestionario virtual
	Medio ambiente		Infografías Cámara fotográfica / filmadora
<b>Estilos de vida saludable</b>	Nutrición	Cuestionario	Test
	Actividad física	virtual	(antes y después)
	Autocuidado y cuidado médico		
	Manejo del estrés		

Fuente: Usuarías del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

**Validación de instrumento.** El instrumento de recolección de datos será sistematizado y validado por 3 expertos, quienes brindarán un puntaje de 0 a 100%, donde un valor superior al 80% indica que el instrumento es válido para su aplicación.

Puesto que el instrumento fue diseñado por la investigadora, se realizó un juicio de expertos obteniendo los siguientes resultados:

**Tabla 3.** Juicio de expertos

Juez	Grado académico	Puntaje
Melva Medaline Vera de la Cruz	Magister en Gestión de Servicios de Salud	85%
Graciela Cerrón Huamán	Magister en administración	100%
Rosío Samaniego Chávez	Doctora en Salud Pública y Derecho	100%
<b>Promedio</b>		<b>95%</b>

De acuerdo al consenso de los jurados, el cuestionario tiene un puntaje promedio de 95, lo que indica que el cuestionario puede ser aplicado.

**Confiabilidad del instrumento.** Para análisis de la confiabilidad del Instrumento se realizará una prueba piloto con 19 madres, luego se realizará el análisis mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach (56).

**Tabla 4.** Coeficiente de alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,728	19

De acuerdo al resultado obtenido de la prueba piloto, se tiene que el coeficiente de Alfa de Cronbach es igual a 0.728 lo que significa que tiene confiabilidad alta, por lo cual se procedió a su aplicación.

## 2.5 Procedimiento

Al inicio y una vez seleccionada la cantidad de participantes del Programa NEMA (Neonato, madre y ambiente), se les enviará un cuestionario por Plataforma Google para conocer el nivel de conocimientos y prácticas de vida saludable.

Posterior a ello, se compartirá el enlace que contiene los videos del Programa educativo NEMA, a las redes sociales de cada una de las participantes, las cuales enviarán sus respuestas por la plataforma de Formularios de Google. Luego estos datos serán extraídos de la plataforma para ser analizados.

## **2.6 Método de análisis de datos**

Se utilizará distribuciones de frecuencias absolutas y porcentuales para determinar el nivel de conocimiento de estilos de vida saludable antes y después del Programa NEMA, así mismo se realizará la prueba de hipótesis mediante la T de Student.

## **2.7 Aspectos éticos**

La presente investigación ha sido desarrollada de forma independiente y se basa en experiencias previas, lo que garantiza la autenticidad de su contenido. Se incluirán fotografías, los instrumentos utilizados y los consentimientos informados de cada participante para asegurar la transparencia del estudio. Con el fin de proteger la integridad y la privacidad de los pacientes, se mantendrá el anonimato de todos los participantes, conforme a las normativas éticas establecidas en la documentación de la tesis.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Análisis de los resultados de los datos generales y preguntas filtro de los participantes

Esta sección permitió definir la muestra en estudio, por lo cual se ha considerado algunas preguntas filtro, necesarias para proseguir con la investigación, en ese sentido se exponen los resultados tanto en tablas y gráficos.

**Tabla 5.** Distribución del rango de edad de las participantes

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
18 a 23	19	22.09%	22.09%
24 a 29	21	24.42%	46.51%
30 a 35	29	33.72%	80.23%
36 a 41	17	19.77%	100%
Total	86	100%	

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

De acuerdo a los resultados, se puede decir que la muestra representativa tiene en promedio 30 años y la edad que mayor frecuencia tiene es de 35 años, por lo tanto, la distribución según los rangos de edad es como sigue: el 22.09% tiene una edad en el rango de 18 a 23 años, 24.42% tiene una edad en el rango de 24 a 29 años, el 33.75% tiene entre 30 a 35 años y el 19.77% tiene de 36 a 41 años.

**Tabla 6.** Distribución de la muestra según el grado de instrucción

Grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Sin estudio	2	2,3%	2,4%
Primaria	3	3,5%	5,9%
Secundaria incompleta	14	16,3%	22,4%
Secundaria completa	37	43,0%	65,9%
Superior	29	33,7%	100%
Total	85	98,8%	
Sistema	1	1,2%	
Total	86	100%	

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.

De acuerdo a los resultados obtenidos se tiene que de los 86 participantes 1 de ellas no respondió a esta pregunta, 2 no tienen ningún tipo de estudio, 3 cuentan con secundaria incompleta, 14 tienen secundaria completa, 37 tienen secundaria completa y 29 tienen el grado de educación superior.

**Tabla 7.** Cantidad de hijos de las participantes

<b>N° de hijos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
0	2	2,3%	2,3%
1	29	33,7%	36,0%
2	28	32,6%	68,6%
3	21	24,4%	93,0%
4	5	5,8%	98,8%
5	1	1,2%	100%
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.

De acuerdo a los resultados se tiene que 29 (33.7%) de las participantes tienen solo un hijo, 28(32.6%) tienen dos hijos y 21 (24.4%) de ellas tienen 3 hijos, este resultado nos indica que las madres tienen hasta tres hijos en su mayoría.

**Tabla 8.** Etapa de la maternidad en que se encuentra

<b>Etapa de la maternidad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Gestante último trimestre	30	34,9%	34,9%
Puérpera mediata (hasta 7 días después del parto)	56	65,1%	100%
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

De acuerdo a los resultados obtenidos en el instrumento aplicado y en lo que refiere a las preguntas filtro se halló que de las 86 participantes 56 son puérperas y 30 se encuentran en el último trimestre de gestación.

Se ha considerado esta etapa de la maternidad, pues es en esta etapa cuando se requiere que la madre asuma con responsabilidad su propio cuidado, el cuidado del recién nacido y se comprometa con el cuidado del medio ambiente.

**Tabla 9.** Presencia en las redes sociales

<b>Redes sociales</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Solo WhatsApp	16	18,6%	18,6%
Mas de uno	55	64,0%	82,6%
Todas las redes sociales	15	17,4%	100%
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

De acuerdo a los resultados obtenidos, se observa que todas las participantes tienen como mínimo el aplicativo de WhatsApp, 55 (64%) tienen mas de una red social y 15 (17.4%) tienen todas las redes sociales, que incluye tik tok, Facebook, Instagram y WhatasApp. Esta pregunta es importante ya que la tesis requiere que la participante cuente con una red social para compartir el vídeo educativo.

### **3.2 Resultados de la investigación antes y después de la aplicación del programa NEMA**

En esta sección se muestran los resultados obtenidos en la investigación antes y después del programa NEMA.

**Tabla 10.** Análisis del estilo de vida saludable antes y después del programa NEMA

		<b>Tipo de prueba</b>		<b>Total</b>
		<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>	
Estilo de vida saludable	Bajo	1	0	1
	Medio	43	2	45
	Alto	42	84	126
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>86</b>	<b>172</b>

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el estilo de vida saludable antes del programa NEMA difiere respecto a los resultados después, así, de las 86 participantes 43 de ellas tienen un nivel medio, 42 se encuentran en el nivel alto, sin embargo, luego de participar y ver el video del programa NEMA, el nivel de conocimiento sobre los estilos de vida saludable varían significativamente, de las 86 madres 2 se encuentran en el nivel medio y 84 se encuentran en un nivel alto. Esto da a entender que la visualización del programa NEMA si contribuye a mejorar la percepción de los estilos de vida saludable, entorno al autocuidado de la madre, al cuidado del recién nacido y al cuidado ambiental.

**Tabla 11.** Análisis del cuidado de la madre antes y después del programa NEMA

		Tipo de prueba		
		Pre test	Post test	Total
Cuidado de la madre gestante y puérpera	Bajo	4	0	4
	Medio	50	15	65
	Alto	32	71	103
Total		86	86	172

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

Respecto al cuidado de la madre gestante y puérpera antes del programa, de las 86 participantes 4 tenían un nivel bajo, 50 consideran que tenían un conocimiento medio y 32 consideraban que tenían un nivel alto sobre su autocuidado. Sin embargo, después de observar el video del Programa NEMA, se nota una variación positiva frente a este nivel de conocimientos, de las 86 participantes 15 lograron alcanzar un nivel medio respecto al autocuidado y 71 alcanzaron un nivel alto. Esto se puede aducir a que el video del programa NEMA es una herramienta de enseñanza muy didáctica, útil, fácil de entender y sobre todo accesible, donde aprenden de manera sencilla cuales son los autocuidados que debe tener en cuenta la madre durante el último trimestre de gestación y después del parto.

**Tabla 12.** Análisis del cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA

		Tipo de prueba		
		Pre test	Post test	Total
Cuidado del recién nacido	Bajo	5	0	5
	Medio	40	2	42
	Alto	41	84	125
Total		86	86	172

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

La tabla 9, muestra los resultados obtenidos respecto al conocimiento del cuidado del recién nacido que tienen las madres participantes, en ese sentido, de las 86 participantes antes del programa NEMA del cuestionario de evaluación 5 tienen un nivel bajo respecto al cuidado del recién nacido, 40 tienen un nivel medio y 41 tienen un nivel alto, después de participar en el programa NEMA, 2 obtuvieron un nivel medio y 84 se encuentran en un nivel alto. Por lo tanto, el Programa NEMA contribuye a mejorar las capacidades cognitivas de las madres respecto al cuidado de los recién nacidos, brindándoles información relevante respecto a su cuidado, con ejemplos y palabras sencillas que fácilmente pueden interiorizar.

**Tabla 13.** Análisis del cuidado ambiental antes y después del programa NEMA

		Tipo de prueba		
		Pre test	Post test	Total
Cuidado ambiental	Bajo	6	1	7
	Medio	52	28	80
	Alto	28	57	85
Total		86	86	172

Fuente: Obtenido de la aplicación del cuestionario virtual aplicado a las usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca

Los resultados de la tabla muestran la variación cognitiva de las madres participantes respecto al cuidado medio ambiental, así de las 86 encuestadas antes de la aplicación del programa NEMA 6 tienen un nivel de conocimiento bajo sobre el cuidado medio ambiental, 52 tienen un nivel medio y 28 tienen un nivel alto, después de la aplicación

del programa NEMA solo 1 participante se encuentra en el nivel bajo, 28 se encuentran en el nivel medio y 57 ascendieron a un nivel alto. Una de las intenciones del programa fue generar conciencia sobre el cuidado ambiental durante la maternidad, enfocándose al uso de pañales descartables y su disposición final, al cuidado y cultivo de las plantas entre otros.

### **3.3 Contraste de hipótesis**

#### **3.3.1 Contraste de la hipótesis general**

##### **Paso 1: Planteamiento del problema**

H0: El programa digital NEMA no es efectivo en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

H1: El programa digital NEMA es efectivo en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

##### **Paso 2: Asignación del nivel de significancia**

$$\alpha = 0.05$$

##### **Paso 3: Determinación de la prueba de contraste**

De acuerdo al diseño de investigación una de las pruebas más apropiadas para medir la variación de una prueba a otra en una misma población es la T de student para muestras emparejadas, para el cual se ha de considerar el valor crítico en tablas, los grados de libertad y el nivel de significancia.

$$Gl = (n-1) = 86-1 = 85$$

$$t_{\text{crítico}} = 1.6630$$

**Tabla 14.** Contraste de hipótesis de la variación del Estilo de Vida Saludable antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Estilo de vida saludable Post test - Estilo de vida saludable pre test.	0,500	,54772	,05906	,38257	,61743	8,466	85	,000

Fuente: Obtenido del análisis de datos del cuestionario virtual

#### **Paso 4:** Decisión estadística

En función al resultado de la Tabla 14, el valor calculado de la t de student es igual a 8.466, que es mayor al valor crítico de la tabla (1.6630) por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna que dice: El programa digital NEMA es efectivo en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023

### **3.3.2 Contraste de la hipótesis específica 1**

#### **Paso 1:** Planteamiento del problema

H0: El programa digital NEMA no tiene una efectividad positiva en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023

H1: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023

#### **Paso 2:** Asignación del nivel de significancia

$\alpha = 0.05$

#### **Paso 3:** Determinación de la prueba de contraste

De acuerdo al diseño de investigación una de las pruebas más apropiadas para medir la variación de una prueba a otra en una misma población es la T de student para muestras emparejadas, para el cual se ha de considerar el valor crítico en tablas, los grados de libertad y el nivel de significancia.

$$Gl = (n-1) = 86-1 = 85$$

$$t_{\text{crítico}} = 1.6630$$

**Tabla 15.** Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado de la madre gestante y puérpera antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Estilo de vida saludable Post test - Cuidado de la madre gestante y puérpera post test	,15116	,42057	,04535	,06099	,24133	3,333	85	,001

Fuente: Obtenido del análisis de datos del cuestionario virtual

#### **Paso 4:** Decisión estadística

En función al resultado de la Tabla 15, el valor calculado de la t de student es igual a 3.333, que es mayor al valor crítico de la tabla (1.6630) por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna que dice: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

### **3.3.3 Contraste de la hipótesis específica 2**

#### **Paso 1:** Planteamiento del problema

H0: El programa digital NEMA no tiene una efectividad positiva en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

H1: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

**Paso 2:** Asignación del nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

**Paso 3:** Determinación de la prueba de contraste

De acuerdo al diseño de investigación una de las pruebas más apropiadas para medir la variación de una prueba a otra en una misma población es la T de student para muestras emparejadas, para el cual se ha de considerar el valor crítico en tablas, los grados de libertad y el nivel de significancia.

$$Gl = (n-1) = 86-1 = 85$$

$$t_{\text{crítico}} = 1.6630$$

**Tabla 16.** Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Estilo de vida saludable Post test - Cuidado del recién nacido post test	,55814	,62506	,06740	,42413	,69215	8,281	85	,000

Fuente: Obtenido del análisis de datos del cuestionario virtual

**Paso 4:** Decisión estadística

En función al resultado de la Tabla 16, el valor calculado de la t de student es igual a 8.281, que es mayor al valor crítico de la tabla (1.6630) por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna que dice: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

### 3.3.4 Contraste de la hipótesis específica 3

#### Paso 1: Planteamiento del problema

H0: El programa digital NEMA no tiene una efectividad positiva en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023

H1: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

#### Paso 2: Asignación del nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

#### Paso 3: Determinación de la prueba de contraste

De acuerdo al diseño de investigación una de las pruebas más apropiadas para medir la variación de una prueba a otra en una misma población es la T de student para muestras emparejadas, para el cual se ha de considerar el valor crítico en tablas, los grados de libertad y el nivel de significancia.

$$Gl = (n-1) = 86-1 = 85$$

$$t_{\text{crítico}} = 1.6630$$

**Tabla 17.** Contraste de hipótesis de la variación del estilo de vida saludable y Cuidado del recién nacido antes y después del programa NEMA en usuarias del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Estilo de vida saludable Post test - Cuidado ambiental post test	,32558	,49567	,05345	,21931	,43185	6,091	85	,000

Fuente: Obtenido del análisis de datos del cuestionario virtual

#### **Paso 4:** Decisión estadística

En función al resultado de la Tabla 17, el valor calculado de la t de student es igual a 6.091, que es mayor al valor crítico de la tabla (1.6630) por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna que dice: El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.

#### **IV. DISCUSIÓN**

De los resultados estadísticos proporcionados revela hallazgos significativos en relación con la efectividad del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, en el año 2023. Cada una de las conclusiones extraídas de la Tabla 11 indica un valor calculado de la prueba t de Student que es significativamente mayor que el valor crítico de la tabla (1.6630), llevando al rechazo de las respectivas hipótesis nulas y a la aceptación de las hipótesis alternas.

Después del programa digital NEMA en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023, se muestran una mejora significativa en diversos aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludable, el cuidado materno, el cuidado del neonato y el cuidado del medio ambiente. A continuación, se comparan estos resultados con investigaciones nacionales previas, destacando tanto las similitudes como las diferencias.

En cuanto al incremento en el conocimiento sobre estilos de vida saludable, se observa una similitud notable con el estudio de Ramos B. (10), quien en su investigación en Oyotun – La Libertad, observó que, tras la implementación de su programa educativo, el conocimiento de las madres sobre estilos de vida saludable y nutrición aumentó de 62.5% a 95.2%. De manera similar, el programa NEMA mostró una mejora significativa en el conocimiento de estilos de vida saludable, con 84 de 86 participantes alcanzando un nivel alto tras participar en el programa. Ambos estudios destacan la efectividad de los programas educativos en mejorar el conocimiento y la percepción sobre estilos de vida saludables en las madres participantes.

En términos de efectividad en el cuidado del neonato, la investigación de Silva J. (11) demostró que su programa educativo en Chiclayo mejoró significativamente el conocimiento y las prácticas de cuidado del neonato en madres adolescentes, Antes del programa, el 73.3% tenía un conocimiento alto tras el programa, el 100% de la población mejoró significativamente en conocimiento. De manera similar, el programa NEMA mostró que, tras su implementación, 84 de 86 madres alcanzaron un nivel alto en el cuidado del neonato. Ambos estudios subrayan la importancia de programas educativos específicos para mejorar las capacidades cognitivas en el cuidado del neonato.

Sin embargo, existen diferencias en la metodología y el diseño de los estudios. Ramos B. (10) utilizó un diseño experimental y una muestra de 16 madres, mientras que el programa

NEMA empleó una muestra de 86 madres. Esta diferencia en la muestra podría influir en la generalizabilidad y la comparabilidad de los resultados. Por otro lado, Macha Y. (12), en su estudio descriptivo y correlacional con 81 puérperas, se centró en la relación entre conocimiento y prácticas sobre el cuidado del recién nacido, al inicio tenían un cuidado medio de 11.1% y después del programa alcanzaron un 79% en nivel alto respecto al conocimiento. En contraste, el programa NEMA mostró una mejora del 97% en el nivel alto de conocimiento.

Además, el programa NEMA abarcó áreas adicionales como el cuidado medioambiental, donde también mostró una mejora significativa. De las 86 participantes, 57 ascendieron a un nivel alto de conocimiento sobre el cuidado medioambiental. En contraste, estudios como el de Espinoza S. (13) se centraron específicamente en la nutrición y el estado de anemia en gestantes, mostrando una alta efectividad en mejorar los estilos de vida alimenticios saludables.

La Carla S. (16), en una de sus investigaciones y publicaciones hizo énfasis en ¿Cómo afecta la contaminación ambiental a la salud del recién nacido?, en este artículo hace referencia del programa INMA (Infancia y medio ambiente) este programa estudia el papel de los contaminantes ambientales durante el embarazo y el inicio de la vida, así como sus efectos en el crecimiento y desarrollo infantil. El origen de esta propuesta está en los estudios comenzados en 1997 en Ribera d'Ebre y Menorca, así como otro iniciado en 2000 en Granada. Estas tres investigaciones con voluntarios fueron la base para ampliar en los dos años siguientes un nuevo programa mucho más grande que incorporaba otros cuatro lugares de seguimiento: Asturias, Guipuzkoa, Valencia y Sabadell.

El valor calculado de la t de Student en la comparación general sobre la promoción de estilos de vida saludable en el programa digital NEMA es 8.466, indicando una diferencia significativa y sustancial. Este resultado respalda la afirmación de que el programa es efectivo en general para fomentar hábitos y comportamientos saludables.

Asimismo, al analizar las dimensiones específicas, se observa que los valores calculados para el cuidado materno (3.333), el cuidado del neonato (8.281) y el cuidado del medio ambiente (6.091) también superan significativamente el valor crítico, respaldando la conclusión de que el programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en cada una de estas áreas específicas.

Estos resultados sugieren que el programa digital NEMA no solo impacta de manera general en la promoción de estilos de vida saludable, sino que también demuestra ser efectivo en áreas más específicas como el cuidado materno, del neonato y del medio ambiente. Estos hallazgos son valiosos para respaldar la continuidad y la expansión del programa, proporcionando evidencia estadística sólida de su impacto positivo en el Centro de Salud mencionado. Sin embargo, es importante considerar las limitaciones del estudio y la necesidad de continuar monitoreando y evaluando la efectividad del programa en el tiempo.

Por otro lado, los resultados de la investigación sobre el programa digital NEMA muestran una tendencia consistente en la efectividad de las intervenciones digitales para mejorar los resultados de salud. Johnson et al. (15) encontraron que un programa de telemedicina, que incluía consejos de estilo de vida saludable, resultó en una mejora significativa en la adherencia a hábitos saludables y en indicadores de salud como el índice de masa corporal y la actividad física. De manera similar, los valores calculados para el programa NEMA (cuidado materno: 3.333, cuidado del neonato: 8.281, y cuidado del medio ambiente: 6.091) también superan significativamente el valor crítico, lo que respalda la conclusión de que el programa digital tiene una efectividad positiva en estas áreas específicas.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que las intervenciones digitales pueden ser herramientas eficaces para mejorar diversos aspectos de la salud, tanto en la promoción de hábitos saludables como en el cuidado materno, neonatal y del medio ambiente. Ambos estudios demuestran que el uso de tecnologías digitales puede proporcionar un apoyo valioso y efectivo para mejorar la calidad de vida y la salud de los pacientes.

En cuanto a la conexión entre contaminación ambiental y salud del recién nacido, los estudios nacionales y la investigación de Delgado D. (14) sugieren que la contaminación ambiental puede influir en el peso al nacer y el desarrollo fetal. Esto está en línea con los resultados del proyecto INMA, que demostró que la exposición a contaminantes ambientales durante el embarazo puede afectar el tamaño del bebé al nacer y el desarrollo de funciones pulmonares y cognitivas.

Discusión de resultados respecto a la efectividad del Programa NEMA en la Promoción de Estilos de Vida Saludable: El programa digital NEMA ha demostrado ser una

herramienta efectiva en el aumento significativo del conocimiento sobre estilos de vida saludable en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, Chupaca, durante el año 2023. Antes de la implementación, aproximadamente la mitad de las participantes tenían un conocimiento medio y casi la otra mitad un conocimiento alto sobre hábitos saludables. Posteriormente, casi la totalidad alcanzó un nivel alto, reflejando un aumento del 47.7% en este grupo. Este cambio no solo implica una mejora en la educación de salud sino también potencia un cambio comportamental a largo plazo, vital para la prevención de enfermedades crónicas y mejora de la calidad de vida general. La literatura relacionada corrobora que intervenciones educativas centradas en multimedia y accesibilidad digital pueden mejorar significativamente los conocimientos y comportamientos relacionados con la salud en comunidades diversas (39).

Respecto a la efectividad del Programa NEMA en el Cuidado Materno, esta muestra mejoras significativas en el nivel de conocimiento de las participantes, donde la mayoría alcanzó un nivel alto post-intervención. Estos resultados son indicativos de la efectividad del programa para aumentar la conciencia y la aplicación de prácticas de autocuidado entre las madres, aspecto fundamental durante y después del embarazo. La mejora en el autocuidado materno es esencial para la prevención de complicaciones durante el embarazo y para fomentar un ambiente saludable para el niño. Estudios previos han demostrado que un aumento en el conocimiento y prácticas de cuidado materno correlaciona directamente con mejores resultados perinatales (30).

Similarmente, el impacto del programa NEMA en el cuidado del neonato ha sido notablemente positivo, reflejando un aumento significativo en las participantes que alcanzaron un alto nivel de conocimiento post-programa. Este mejoramiento en el cuidado del neonato es crítico, ya que los primeros meses de vida son fundamentales para el desarrollo saludable del niño. La educación adecuada en este ámbito puede reducir la incidencia de enfermedades infantiles y mejorar la tasa de supervivencia y desarrollo saludable del neonato. La capacidad del programa para mejorar la comprensión y las prácticas de cuidado neonatal apoya la necesidad de programas educativos continuos y específicamente diseñados para nuevas madres (20).

Finalmente, el programa NEMA también mostró una mejora significativa en el conocimiento y prácticas relacionadas con el cuidado ambiental. Este aspecto es de creciente importancia, dado que la salud ambiental tiene un impacto directo en la salud

pública. La formación en prácticas sostenibles y de bajo impacto ambiental es fundamental, no solo para la salud del individuo sino también para la comunidad en general. Al integrar el cuidado ambiental en los programas educativos, NEMA contribuye a fomentar una conciencia ambiental que puede tener efectos positivos duraderos para la sociedad y el planeta (57).

En resumen, la implementación del programa digital NEMA en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza en Chupaca, 2023, ha sido un éxito rotundo en varios frentes. Desde mejorar los estilos de vida saludable y el cuidado materno hasta el cuidado neonatal y ambiental, NEMA ha demostrado ser una herramienta poderosa para la educación y la mejora de la salud pública. Estos resultados no solo reafirman la viabilidad de utilizar herramientas digitales en programas de salud pública, sino que también destacan la importancia de adaptar dichas herramientas a las necesidades específicas de la comunidad para maximizar su efectividad. A medida que avanzamos, es esencial continuar desarrollando y evaluando programas similares para asegurar que las futuras intervenciones sean igual de exitosas.

## V. CONCLUSIONES

- El programa digital NEMA demuestra ser altamente efectivo en la promoción de estilos de vida saludable en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, en el año 2023. La significativa diferencia entre el valor calculado de la *t* de Student y el valor crítico de la tabla respalda de manera concluyente la aceptación de la hipótesis alternativa. Este hallazgo sugiere que el programa digital NEMA tiene un impacto positivo y considerable en la adopción de prácticas y comportamientos saludables en la población objetivo.
- La evaluación de la efectividad del programa en el cuidado materno revela resultados significativos, respaldando la aceptación de la hipótesis alternativa. El valor calculado de la *t* de Student, mayor que el valor crítico de la tabla, indica de manera concluyente que el programa digital NEMA tiene un impacto positivo y eficaz en la promoción de estilos de vida saludable específicamente en el cuidado materno. Este resultado es coherente con investigaciones previas que enfatizan la importancia de intervenciones educativas para mejorar la salud materna.
- La evaluación de la efectividad del programa en el cuidado del neonato muestra resultados estadísticamente significativos. El valor calculado de la *t* de Student, significativamente mayor que el valor crítico de la tabla, respalda la aceptación de la hipótesis alternativa. Esto confirma que el programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en promover estilos de vida saludable específicamente en el cuidado del neonato. Estos resultados son congruentes con estudios anteriores que destacan la importancia de la formación para mejorar las prácticas de cuidado del recién nacido.
- La evaluación de la efectividad del programa en el cuidado del medio ambiente muestra resultados concluyentes. El valor calculado de la *t* de Student es significativamente mayor que el valor crítico de la tabla, lo que respalda la aceptación de la hipótesis alternativa. Este hallazgo indica que el programa digital NEMA es efectivo en promover estilos de vida saludable, específicamente en el cuidado del medio ambiente. Estos resultados son coherentes con la necesidad actual de integrar la conciencia ambiental en las prácticas diarias para lograr un bienestar integral.

En conjunto, los resultados de cada objetivo respaldan la efectividad global del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable, abarcando tanto el cuidado materno, del neonato como del medio ambiente en el contexto del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, en el año 2023. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la salud y el bienestar de la comunidad atendida.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Respecto a la efectividad del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, a través de las redes sociales, se sugiere continuar y ampliar la implementación de este programa. Dada la evidencia positiva encontrada, se podría considerar su expansión a otras áreas o instituciones para maximizar su impacto en la adopción de prácticas y comportamientos saludables.
- Se recomienda consolidar y fortalecer el programa digital NEMA. Este hallazgo indica su impacto positivo y considerable en la población objetivo, por lo que se sugiere mantener y mejorar continuamente el programa para garantizar su efectividad a largo plazo, comprometiendo a las Obstetras de la institución en difundir estos videos cortos para motivar el aprendizaje y cuidado.
- En relación con la efectividad del programa en el cuidado materno, se aconseja continuar y expandir las iniciativas educativas dirigidas a mejorar la salud materna. La confirmación de que el programa digital NEMA tiene un impacto positivo y eficaz en esta área respalda la importancia de intervenciones educativas específicas. Se sugiere mantener y adaptar el programa para abordar las necesidades cambiantes de la población objetivo.
- Para el cuidado del neonato, donde se ha demostrado estadísticamente la efectividad del programa, se recomienda continuar e incluso considerar la expansión de las intervenciones. El respaldo de la hipótesis alternativa indica que el programa digital NEMA tiene un impacto positivo en la promoción de estilos de vida saludable en el cuidado del neonato. Sería beneficioso continuar fortaleciendo y adaptando el programa para maximizar su eficacia.

Finalmente, en el ámbito del cuidado del medio ambiente, se sugiere mantener y reforzar el programa digital. Los resultados concluyentes indican que este tipo de programas son efectivos en promover estilos de vida saludable, específicamente en el cuidado del medio ambiente. Se recomienda continuar integrando la conciencia ambiental en las prácticas diarias y explorar posibles áreas de mejora para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de estos resultados positivos.

## REFERENCIAS

1. World Health Organization. Global health estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019 Geneva: WHO; 2019.
2. United Nations Children's Fund. Levels and Trends in Child Mortality Report 2020. New York: UNICEF; 2020.
3. Mustafa H SP. Impacto de la educación sanitaria en la salud materna e infantil: una revisión de ensayos aleatorizados. J Health Educ. 2019; 31(2): p. 121-134.
4. Organización Panamericana de la Salud. Salud en las Américas, Edición 2019. Perfiles por país: Perú. Washington, DC: PAHO; 2019.
5. Smith KR CCKT. Cómo cambian los riesgos para la salud ambiental con el desarrollo: Revisión de las transiciones de riesgo epidemiológico y ambiental. Revista Anual de Recursos Ambientales. 2019; 24(1): p. 467-493.
6. Torres I. Contaminación del aire y sus efectos en la salud materna y fetal en Lima, Perú: un estudio de cohorte base. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2020; 17(2): p. 702.
7. Comité de Oxford de Ayuda contra el Hambre (OXFAM). Hábitos saludables para el medio ambiente. [Online].; 2019 [cited 2022 07 03. Available from: [https://www.google.com/search?q=que+significa+oxfam&rlz=1C1PRFC\\_enPE784PE784&sxsrf=ALiCzsbQvmB5fwxBCtnSIPIWu6GiytVM8A%3A1658507099286&ei=W8\\_aYoqREd6L5OUPwKeK6AY&ved=0ahUKEwjKqoq09Iz5AhXeBbkGHcCTAm0Q4dUDCA4&uact=5&oq=que+significa+oxfam&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6](https://www.google.com/search?q=que+significa+oxfam&rlz=1C1PRFC_enPE784PE784&sxsrf=ALiCzsbQvmB5fwxBCtnSIPIWu6GiytVM8A%3A1658507099286&ei=W8_aYoqREd6L5OUPwKeK6AY&ved=0ahUKEwjKqoq09Iz5AhXeBbkGHcCTAm0Q4dUDCA4&uact=5&oq=que+significa+oxfam&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6).
8. Román Galvez MR. Modificación de los estilos de vida durante la gestación. Dialnet. 2017 Julio; 12(2).
9. Ministerio del Ambiente. Informe nacional sobre el estado del ambiente 2014-2019. [Online].; 2021 [cited 2022 Noviembre 16. Available from: [https://sinia.minam.gob.pe/inea/wp-content/uploads/2021/07/INEA-2014-2019\\_red.pdf](https://sinia.minam.gob.pe/inea/wp-content/uploads/2021/07/INEA-2014-2019_red.pdf).
10. Ramos B. Influencia del programa educativo “creciendo saludable” en el nivel de conocimiento de la madre sobre el cuidado del niño menor de tres años. Programa Cunamas - Oyotun. Tesis de grado. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán, Repositorio institucional:

- [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/524/RAMOS%20MORALES%20BRENDA%20ANAL%C3%8D.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2016.](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/524/RAMOS%20MORALES%20BRENDA%20ANAL%C3%8D.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2016)
11. Silva Neciosup JC. Efectividad del programa educativo sobre cuidados del neonato en madres adolescentes del Puesto de Salud Cruz de la Esperanza, Chiclayo-2019. Tesis. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán, Repositorio institucional:  
[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6983/Silva%20Neciosup%20Juan%20Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2020.](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6983/Silva%20Neciosup%20Juan%20Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2020)
  12. Macha Luna Y. conocimiento y prácticas de puérperas sobre el cuidado del recién nacido Hospital San Juan de Lurigancho. Tesi de grado. Lima: UNiversidad César Vallejo, Repositorio institucional:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13030/Macha\\_LY\\_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2017.](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13030/Macha_LY_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2017)
  13. Espinoza Bruno S. Efecto del Programa Educativo Nutricional en gestantes con anemia ferropénica en el Centro de Salud “Pampa Grande”, Tumbes. Tesis de grado. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes, Repositorio institucional:  
[https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2214/TESIS%20-%20ESPINOZA%20BRUNO.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2020.](https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2214/TESIS%20-%20ESPINOZA%20BRUNO.pdf?sequence=1&isAllowed=y;2020)
  14. Delgado D. La contaminación afecta al peso de los recién nacidos. [Online].; 2020 [cited 2022 Setiembre 25. Available from:  
[https://www.natalben.com/contaminacion-afecta-peso-desarrollo-bebe.](https://www.natalben.com/contaminacion-afecta-peso-desarrollo-bebe)
  15. Johnson A,SB,WC,&BD. Evaluation of a telemedicine program promoting healthy lifestyle habits in a US health center. Journal of Telemedicine and Telecare. 2023; 29(3): p. 200-210.
  16. Smg C. ¿Cómo afecta a contaminación a la salud del recién nacido? [Online].; 2021 [cited 2022 Setiembre 30. Available from:  
[https://www.serpadres.es/bebe/18669.html.](https://www.serpadres.es/bebe/18669.html)
  17. Sunyer J. Investigación en el Programa de Infancia y Medio Ambiente del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal). [Online].; 2014 [cited 2022 Setiembre 30. Available from: [https://orcid-org.translate.googleusercontent.com/0000-0002-2602-4110?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=es&x\\_tr\\_hl=es&x\\_tr\\_pto=sc.](https://orcid-org.translate.googleusercontent.com/0000-0002-2602-4110?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sc)

18. MINEDU. Marco del buen desempeño docente. [Online].; 2012 [cited 2021 Julio 31. Available from: [http://www.minedu.gob.pe/n/xtras/marco\\_buen\\_desempeno\\_docente.pdf](http://www.minedu.gob.pe/n/xtras/marco_buen_desempeno_docente.pdf).
19. Leonardo J. Efecto del programa educativo en el cuidado materno del recién nacido Hospital Belén de Trujillo..
20. Fundación de Wall. Cuidado para mamá después del parto. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 10. Available from: <https://fundaciondewaal.org/index.php/2020/06/04/el-mejor-cuidado-para-mama-despues-del-parto/>.
21. Suazo Menocal MA. Cuidado prenatal. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 10. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=NNsW1c8WHyo>.
22. E. V. Cuidados básicos que brinda la madre adolescente a su hijo recién nacido en el servicio de madre adolescente del Hospital Nacional Docente Madre Niño – San Bartolomé. Tesis de grado. Lima: Universidad Federico Villareal, Repositorio institucional: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/1812/UNFV\\_Villalobos\\_Espinoza\\_Eduardo\\_Bryan\\_T%C3%ADtulo\\_Profesional\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/1812/UNFV_Villalobos_Espinoza_Eduardo_Bryan_T%C3%ADtulo_Profesional_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y); 2018.
23. Doménech E GNYRJ. Cuidados generales del recién nacido sano. Protocolos Diagnóstico Terapéuticos de la AEP: Neonatología. 2008; 10(2): p. 19 - 28 en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/2\\_2.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/2_2.pdf).
24. Organización Mundial de la Salud. Lactancia Materna Exclusiva. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 25. Available from: [https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/es/](https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/).
25. Clínica Anglo Americana. Higiene del Recién Nacido. [Online].; 2016 [cited 2022 Junio 25. Available from: <http://www.clinicaangloamericana.pe/pdfs/higiene-recien-nacido.pdf>.
26. P. D. Normas de atención de enfermería a los recién nacidos en la sala Niño Jesús del Hospital Gineco Obstétrico Enrique C. Sotomayor. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 26. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/3033/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-89.pdf>.

27. Araneda P ACrYc. Patología del ombligo. [Online].; 2015 [cited 2022 Junio 25]. Available from: <https://www.revistapediatria.cl/volumenes/2015/vol12num1/pdf/.pdf>.
28. Begoña M BMyMC. Onfalitis neonata. [Online].; 2019 [cited 2022 Junio 26]. Available from: [https://www.guia-abe.es/files/pdf/Guia-ABE\\_Onfalitis%20neonatal\\_v.1\\_2012.pdf](https://www.guia-abe.es/files/pdf/Guia-ABE_Onfalitis%20neonatal_v.1_2012.pdf).
29. Cueto S GLROGELCyGM. Manual sobre atención al recién nacido en la comunidad: su pertinencia para el médico general. EduMeCentro. 2018; 10(1): p. 109 - 123, ISSN 2077-2874.
30. Naciones Unidas. Cuida a tu bebé y protege el medio ambiente. [Online].; 2015 [cited 2022 Octubre 10]. Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>.
31. Diario el Ágora de las Naciones Unidas. Modelos sostenibles para el cuidado de los bebés. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 15]. Available from: <https://www.elagoradiario.com/desarrollo-sostenible/modelos-sostenibles-emprendimiento/cuida-bebe-protege-medio-ambiente/>.
32. Manzananas J. ¿Cuántas personas nacen al día en el mundo? Ok Diario. 2022 Enero: p. 6-7.
33. El Peruano. Ley N° 28611 "Ley general del ambiente". Normas legales. 2005 Octubre: p. 20.
34. Bermejo Gómez R. Del desarrollo sostenible según Brundtland a la sostenibilidad como biomimesis España: Marra, S.L.; 2014.
35. Ingefor M. Desarrollo de proyectos de Educación Ambiental en la transversalidad del currículum Costarricense. Presentado en el IX Congreso Nacional de Ciencias. ; 2004.
36. Agenda21. División de desarrollo sostenible. [Online].; 2020. Available from: <https://www.un.org/spanish/esa/sustdev/agenda21/index.htm>.
37. Rogerson R, BR, & SY. Changing behaviour and attitudes to sustainability: A Report for the department of enterprise trade and investment. European Sustainable Competitiveness Programme for Northern Ireland. 2009.

38. Lozano R. The state of sustainability reporting in universities. *International Journal of Sustainability in Higher Education*. 2011; 12(1): p. 67-78.
39. UNESCO. Políticas, estrategias y planes regionales, subregionales y nacionales en educación para el desarrollo sostenible y la educación ambiental en América Latina y el Caribe. In Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y El Caribe.; 2009.
40. Moyano Díaz E, Cornejo F, Gallardo I. Creencias y conductas ambientales, liberalismo económico y felicidad. *Acta Colombiana de Psicología*. ; 14(2).
41. Organización Panamericana de la Salud. Estilo de vida saludable y estado nutricional. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 10. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>.
42. Carrillo S. En busca de un estilo de vida saludable. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 14. Available from: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>.
43. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa. [Online].; 1986 [cited 2022 Octubre 15. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>.
44. Moreno M. Investigación e Innovación Educativa. *Revista La Tarea*. 2005; 7: p. 21-25.
45. Ariel M. Globalización y tecnologías digitales: un estado de situación. *Modernidad y globalización: interrogando los albores del Siglo XXI*. 2016; 1(6): p. 30-40.
46. Gonzáles M, Melchor J, Sánchez M. Las redes sociales: herramienta de mercadotecnia para el sector restaurantero. *Poliantea*. 2015; 11(20): p. 13-36.
47. Oviedo M, Muñoz M, Castellanos M. La expansión de las redes sociales. Un reto para la gestión de marketing. *Contabilidad y negocios*. 2015; 10(20): p. 59-69.
48. Fundación Telefónica. La sociedad digital en España. [Online].; 2020 [cited 2023 Octubre 20. Available from: [https://publiadmin.fundaciontelefonica.com/media/publicaciones/699/SdiE\\_2019.pdf](https://publiadmin.fundaciontelefonica.com/media/publicaciones/699/SdiE_2019.pdf).

49. Martínez R, Palma A, Velásquez A. Revolución tecnológica e inclusión social. [Online].; 2020 [cited 2023 Julio 16. Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/45901/S2000401\\_es.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/45901/S2000401_es.pdf).
50. Barrio J. La influencia de los medios sociales digitales en el consumo. La función prescriptiva de los medios sociales en la decisión de compra de bebidas refrescantes en España. Tesis. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid , Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad ; 2017.
51. Carbajal B. Recursos y medios digitales de información. México: Universidad Autónoma de México; 2019.
52. Rodríguez C, Camargo P, Gonzáles J, Gorrín J. Ventajas y desventajas del marketing digital. ; 2(3).
53. MINSA. Reglamento de la Ley N° 30421, Ley Marco de Telesalud, y del Decreto Legislativo N° 1490, Decreto Legislativo que fortalece los alcances de la Telesalud [Internet]. [Online].; 2021 [cited 2024 Abril 16. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1922320-2>.
54. Sánchez H, Reyes C. Metodología y diseños en la investigación científica. Sexta edición ed. Lima, Perú: Imprenta gráfica Ancash; 2022.
55. Huamancaja Espinoza M. Fundamentos de investigación científica en la elaboración de tesis Huancayo: Inversiones Dalagraphic E.I.R.L.; 2017.
56. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. Quinta ed. Mexico: McGrawHill; 2014.
57. Gómez Roig M. La influencia del ambiente en la salud materno infantil. [Online].; 2022 [cited 20 Marzo 2023. Available from: <https://www.gomezroig.com/la-influencia-del-ambiente-en-la-salud-materno-infantil/>.
58. Quintéros Cáceres ME. Medio Ambiente y Embarazo: Un análisis espacial en Temuco. Tesis de grado. Temuco: Universidad de Chile, Repositorio institucional: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096384/tesis\\_maria-quinteros.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096384/tesis_maria-quinteros.pdf); 2019.

59. Infante y Medio Ambiente. Descripción general. [Online].; 2018 [cited 2022 Setiembre 30. Available from: <https://www.proyecto-inma.org/proyecto-inma/descripcion-general/>].

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA para promover estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la efectividad del programa digital NEMA en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>El programa digital NEMA es efectivo en la promoción de estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Programa educativo NEMA</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado de la madre</li> <li>• Cuidado del recién nacido</li> <li>• Medio ambiente</li> </ul> <p><b>Variable dependiente:</b></p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación</b></p> <p>Tipo aplicativo, Nivel experimental y diseño pre experimental, con evaluación de pre test y post test (55).</p> <p><b>Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)</b></p> <p>La <b>población</b> estuvo conformada por madres gestantes del con hijos menores a 28 días que acuden al Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca.</p> <p>La <b>muestra</b>, la muestra estuvo constituida por todos las madres gestantes y con hijos menores a 28 días de nacido, que tengan acceso a Facebook, Instagram, tik tok y whatsapp, que acuden a sus controles en el</p>
<p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado materno promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p><b>Variable dependiente:</b></p>	

<p>¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?</p>	<p>Evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p>El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del neonato promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p>Estilos de vida saludable</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Autocuidado y cuidado médico</li> <li>• Manejo del estrés</li> </ul>	<p>Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca</p> <p>La técnica de muestreo es no probabilístico intencional, con criterios de inclusión y exclusión (55):</p> <p><b>Criterios de inclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madres gestantes del último trimestre.</li> <li>• Madres con hijos recién nacidos menores a un mes.</li> <li>• Que tengan cuenta para ingresar a las redes sociales más conocidas.</li> <li>• Ser mayor de edad</li> </ul> <p><b>Criterios de exclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madres adolescentes</li> <li>• Madres que no tengan cuenta en redes sociales.</li> <li>• Madres con edad gestacional menor a los 6 meses.</li> <li>• Madres con hijos mayores a 1 mes de nacido.</li> </ul>
<p>¿Cuál es la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023?</p>	<p>Evaluar la efectividad del programa digital NEMA en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>	<p>El programa digital NEMA tiene una efectividad positiva en el cuidado del medio ambiente promoviendo estilos de vida saludable, en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza – Chupaca, 2023.</p>		

				<p>Tomando en consideración estos parámetros de encontró un total de 86 madres casos.</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos</b></p> <p><b>Técnicas: Videos y cuestionario</b></p> <p><b>Instrumento:</b> Difusión de videos educativos y cuestionarios</p>
--	--	--	--	---

## Anexo 2. Cuestionario de investigación



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA

ACADEMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

CUESTIONARIO VIRTUAL

El cuestionario se encuentra en Google forms:

<https://docs.google.com/forms/d/1yO75mdQoL8usZfsu3D4vcNO4u6NzolOdgjp1WJP88Yk/edit>

**Cuestionario de investigación: Programa educativo neonato, madre y medio ambiente para promover estilos de vida saludable**

La presente encuesta tiene como propósito medir la eficacia de un programa educativo sobre los cuidados del neonato, la madre y el medio ambiente, después de observar material educativo a través de redes sociales.

### I. Datos generales o de referencia

Descripción (opcional)

Edad

Texto de respuesta corta

Grado de instrucción

sin estudios

primaria

Secundaria completa

Secundaria incompleta

Tecnico

Profesional

Número de hijos

Texto de respuesta corta

En la actualidad usted en qué etapa se encuentra:

Gestante del último trimestre

Puerpera mediata (hasta 7 días después del parto)

Tiene cuenta en las siguientes redes sociales:

<input type="text" value="Solo facebook"/>
<input type="text" value="Solo whatsapp"/>
<input type="text" value="Solo instacram"/>
<input type="text" value="Mas de uno"/>
<input type="text" value="Todos"/>

Otra...

## II. Cuidado de la madre gestante y puerpera

El siguiente grupo de preguntas tiene como finalidad evaluar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre el cuidado en la gestación y puerperio (después del parto).

1. Estas siempre alerta con los signos de alarma en la gestación y en el puerperio (después del parto).

<input type="text" value="Siempre"/>
<input type="text" value="A veces"/>
<input type="text" value="Nunca"/>

2. Te realizas higiene perineal (genitales femeninos) antes y después del parto.

<input type="text" value="Siempre tres vec"/> Siempre (tres veces al día)
<input type="text" value="A veces (una vez"/> A veces (una vez al día)
<input type="text" value="Nunca"/>

3. Después de tu parto, con qué frecuencia te bañas.

<input type="text" value="Siempre (una vez"/> Siempre (una vez al día)
<input type="text" value="A veces (una vez"/> A veces (una vez a la semana)
<input type="text" value="Nunca"/>

4. Recibiste apoyo familiar durante tu gestación y después del parto.

<input type="text" value="Siempre"/>
<input type="text" value="A veces"/>
<input type="text" value="Nunca"/>

5. Tu alimentación diaria está compuesta por verduras, frutas, leche y carnes.

<input type="text" value="Siempre"/>
<input type="text" value="A veces"/>
<input type="text" value="Nunca"/>

## III. Cuidado del recién nacido

El siguiente grupo de preguntas tiene como finalidad evaluar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre el cuidado del recién nacido.

1. Conoces los cuidados que le debes brindar a tu recién nacido.

Siempre (Todos los cuidados)	Siempre (Todos los cuidados)
A veces (Algunos cuidados)	A veces (Algunos cuidados)
Nunca (Ninguno)	

2. Aplicaste los consejos de lactancia materna exclusiva que le brindo la obstetra.

Siempre (Todos los pasos)	Siempre (Todos los pasos)
A veces (Algunos pasos)	A veces (Algunos pasos)
Nunca (Ninguno)	

3. Cumples con los controles prenatales (durante la gestación) y posnatales (después del parto).

Siempre (Con todos los controles)	Siempre (Con todos los controles)
A veces (Con algunos controles)	A veces (Con algunos controles)
Nunca	

4. Te lavas las manos antes de atender al recién nacido.

Siempre
A veces
Nunca

5. Cuando limpias los genitales de tu recién nacido, lo haces de acuerdo a las indicaciones y género (masculino o femenino).

Siempre (Todos los pasos)	Siempre (Todos los pasos)
A veces (Algunos pasos)	A veces (Algunos pasos)
Nunca (Ninguno)	

6. Realizas la limpieza del cordón umbilical diariamente, utilizando alcohol y gasa estéril.

Siempre
A veces
Nunca

7. Cada vez que bañas a tu recién nacido, pruebas el agua con el codo.

Siempre
A veces
Nunca

8. Utilizas toallitas húmedas cada vez que realizas el cambio de pañal de tu recién nacido.

Siempre
A veces

Nunca
-------

#### IV. Cuidado ambiental

El siguiente grupo de preguntas tiene como finalidad evaluar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre el cuidado del medio ambiente.

1. Tiene plantas dentro de su hogar y las cuida adecuadamente.

Siempre (Varias p	Siempre (Varias plantas)
A veces (Algunas	A veces (Algunas plantas)
Nunca (Ninguna	Nunca (Ninguna planta)

2. Siembras plantas y las cuidas dentro de tu vecindario.

Siempre
A veces
Nunca

3. Separas adecuadamente la basura (residuos domiciliarios), antes de entregarlo al camión recolector.

Siempre
A veces
Nunca

4. Utilizas o utilizaste pañales de tela.

Siempre
A veces
Nunca

5. Respetas los horarios de recojo de basura y no dejas las bolsas fuera de casa.

Siempre
A veces
Nunca

6. Utiliza el agua de manera responsable.

Siempre
A veces
Nunca

### **Anexo 3. Validación por juicio de expertos**



UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO  
"FRANKLIN ROOSEVELT"  
RESOLUCIÓN N°571-2009-CONAFU

ESCUELA PROFESIONAL OBSTETRICIA

Av. Giráldez N°542 - Huancayo

Huancayo, 09 de agosto del 2023

**CARTA Nro.01-2023**

**MG: LIZ MIRIAM SUAREZ REYNOSO**  
**DIRECTORA DE E. P. DE OBSTETRICIA**

**PRESENTE**

**ASUNTO : VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

Por medio del presente nos dirigimos a Ud. Para saludarle cordialmente y solicitarle su participación en la validez de instrumentos de investigación a través de "juicio de expertos" del proyecto de investigación que estamos realizando, para obtener el título profesional de obstetras; teniendo como tesis titulada **"Efectividad del programa digital NEMA para promover estilos de vida saludable, en Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca, 2023"**, para lo cual adjunto:

- Formato de apreciación al instrumento: B.
- Matriz de consistencia.
- Operacionalización de variables.
- Instrumento de recolección de datos.

Esperando la atención del presente le reitero a Ud. Las muestras de nuestra especial consideración y estima personal.

Atentamente,

**BACHILLER UGARTE DELGADO, SOLANGEL ZAMARIT**

DNI: 72617654



PROMEDIO DE VALORACIÓN

85

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena  e) Muy buena

Nombres y Apellidos : Melva Medaline Vera De La Cruz  
DNI N° : 20419480 Teléfono/Celular : 945690326  
Dirección domiciliaria : Av. Parra N° 1835 Pilcomayo - Hyo  
Título Profesional : Obstetra  
Grado Académico : Magister  
Mención : Maestra en Gestión de Servicios de Salud

  
Mg. Medaline Vera De La Cruz  
RENOMA - COP N° 209

Firma

Lugar y fecha: Huancayo, 09 de agosto de 2023



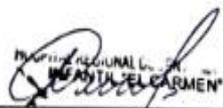
PROMEDIO DE VALORACIÓN

100

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos : Graciela Cerrón Huamán  
DNI N° : 19861576 Teléfono/Celular : 964333118  
Dirección domiciliaria : Av. Huca N° 2223 - El Tambo - Hyo.  
Título Profesional : Obstetriz  
Grado Académico : Maestro  
Mención : Administración

  
Mg. Cerrón Huamán Graciela  
RENOM. COP N° 1151

Lugar y fecha: Huancayo, 09 de agosto de 2023



PROMEDIO DE VALORACIÓN

100

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular   d) Buena    e) Muy buena

Nombres y Apellidos : Rosío Samaniego Chávez  
DNI N° : 20109828   Teléfono/Celular : 976442066  
Dirección domiciliaria : Jr. Petrona Apoloya 968  
Título Profesional : Obstetra - Abogado  
Grado Académico : Doctor  
Mención : Salud Pública - Derecho

  
.....  
Rosío Samaniego Chávez  
Doctora y Magíster en Salud Pública  
Maestría Especialista en Atención Obstétrica  
COP 18143 RNF 001 E 01

Lugar y fecha: Huancayo, 09 de agosto de 2023

## Anexo 4. Análisis de la confiabilidad del instrumento

### Paso 1: Ingreso de datos de la prueba piloto

\*Sin título4 [ConjuntoDatos5] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ITEM_01	Numérico	8	2	1. Estas siemp...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	ITEM_02	Numérico	8	2	2. Te realizas h...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	ITEM_03	Numérico	8	2	3. Después de ...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	ITEM_04	Numérico	8	2	4. Recibiste ap...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	ITEM_05	Numérico	8	2	5. Tu alimentac...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	ITEM_06	Numérico	8	2	1. Conoces los...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	ITEM_07	Numérico	8	2	2. Aplicaste lo...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	ITEM_08	Numérico	8	2	3. Cumples co...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	ITEM_09	Numérico	8	2	4. Te lavas las ...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	ITEM_10	Numérico	8	2	5. Cuando limpi...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	ITEM_11	Numérico	8	2	6. Realizas la l...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
12	ITEM_12	Numérico	8	2	7. Cada vez qu...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
13	ITEM_13	Numérico	8	2	8. Utilizas toall...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
14	ITEM_14	Numérico	8	2	1. Tiene planta...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
15	ITEM_15	Numérico	8	2	2. Siembras pl...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
16	ITEM_16	Numérico	8	2	3. Separas ad...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
17	ITEM_17	Numérico	8	2	4. Utilizas o uti...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
18	ITEM_18	Numérico	8	2	5. Respetas lo...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
19	ITEM_19	Numérico	8	2	6. Utiliza el agu...	{1,00, Nunc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada

### Paso 2: Análisis de confiabilidad mediante el SPSS V. 27.

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,728	19

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos de corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Estas siempre alerta con los signos de alarma en la gestación y en el puerperio (después del parto).	48,8000	10,886	,000	,730
2. Te realizas higiene perineal (genitales femeninos) antes y después del parto.	48,9333	10,210	,246	,721
3. Después de tu parto, con que frecuencia te bañas.	49,2000	8,886	,576	,687
4. Recibiste apoyo familiar durante tu gestación y después del parto.	49,2667	9,924	,214	,727
5. Tu alimentación diaria está compuesta por verduras, frutas, leche y carnes.	48,8000	10,886	,000	,730
1. Conoces los cuidados que le debes brindar a tu recién nacido.	48,8667	9,838	,606	,702
2. Aplicaste los consejos de lactancia materna exclusiva que le brindo la obstetra.	48,9333	10,924	-,070	,743
3. Cumples con los controles prenatales(durante la gestación) y posnatales(después del parto).	48,8000	10,886	,000	,730
4. Te lavas las manos antes de atender al recién nacido.	48,8667	10,410	,246	,722
5. Cuando limpias los genitales de tu recién nacido, lo haces de acuerdo a las indicaciones y genero (masculino o femenino).	48,8000	10,886	,000	,730
6. Realizas la limpieza del cordón umbilical diariamente, utilizando alcohol y gasa estéril.	48,8000	10,886	,000	,730
7. Cada vez que bañas a tu recién nacido, pruebas el agua con el codo.	49,2000	8,600	,508	,692
8. Utilizas toallitas húmedas cada vez que realizas el cambio de pañal de tu recién nacido.	49,6000	9,971	,107	,748
1. Tiene plantas dentro de su hogar y las cuida adecuadamente.	49,3333	9,524	,344	,713

2. Siembras plantas y las cuida dentro de tu vecindario.	49,5333	7,410	,778	,646
3. Separas adecuadamente la basura (residuos domiciliarios), antes de entregarlo al camión recolector.	49,2000	9,457	,264	,725
4. Utilizas o utilizaste pañales de tela.	49,6667	9,381	,391	,707
5. Respetas los horarios de recojo de basura y no dejas las bolsas fuera de casa.	48,9333	9,638	,514	,701
6. Utiliza el agua de manera responsable.	48,8667	9,838	,606	,702

\* Los resultados de la prueba piloto muestra que el instrumento tiene una confiabilidad aceptable (0.728).

### Anexo 5. Base de datos

N°	Tipo de prueba	Edad	Grado de instrucción	Número de hijos	En la actualidad usted en que etapa se encuentra:	Tiene cuenta en las siguientes redes sociales:	Total	Estilo de vida saludable	Sub total	Cuidado de la madre gestante y puérpera	Sub total	Cuidado del recién nacido	Sub total	Cuidado ambiental
1	Pre test	27	5	1	2	2	45	3	13	3	21	3	11	2
2	Pre test	36	3	3	1	2	38	2	11	2	12	1	15	3
3	Pre test	37	4	2	2	2	42	2	10	2	18	2	14	2
4	Pre test	35	5	0	1	2	40	2	12	2	15	2	13	2
5	Pre test	27	4	2	2	3	53	3	14	3	24	3	15	3
6	Pre test	32	4	2	2	2	48	3	14	3	21	3	13	2
7	Pre test	22	4	2	2	2	43	2	12	2	18	2	13	2
8	Pre test	30	3	3	2	2	38	2	9	2	16	2	13	2
9	Pre test	41	4	3	2	2	49	3	12	2	21	3	16	3
10	Pre test	26	5	1	2	2	50	3	14	3	22	3	14	2
11	Pre test	35	4	3	2	2	53	3	14	3	24	3	15	3
12	Pre test	19	4	1	2	2	47	3	12	2	22	3	13	2
13	Pre test	20	5	0	1	2	48	3	13	3	23	3	12	2
14	Pre test	34	4	2	2	3	45	3	11	2	20	3	14	2
15	Pre test	22	5	1	2	2	43	2	12	2	19	2	12	2
16	Pre test	29	4	3	2	2	41	2	10	2	19	2	12	2
17	Pre test	35	5	4	2	2	49	3	13	3	23	3	13	2
18	Pre test	31	5	2	2	2	51	3	14	3	22	3	15	3
19	Pre test	34	4	3	2	2	48	3	11	2	20	3	17	3
20	Pre test	33	4	3	2	2	46	3	12	2	19	2	15	3
21	Pre test	25	5	1	1	3	43	2	12	2	20	3	11	2
22	Pre test	18	4	1	2	2	44	2	14	3	17	2	13	2
23	Pre test	28	4	2	1	2	43	2	12	2	20	3	11	2
24	Pre test	35	2	4	2	1	47	3	14	3	22	3	11	2
25	Pre test	36	3	3	2	1	41	2	9	2	18	2	14	2

26	Pre test	37	4	2	2	1	53	3	12	2	24	3	17	3
27	Pre test	35	5	4	2	3	50	3	12	2	23	3	15	3
28	Pre test	20	3	1	2	2	40	2	13	3	15	2	12	2
29	Pre test	38	3	3	1	2	36	2	9	2	16	2	11	2
30	Pre test	40	3	5	2	1	46	3	13	3	19	2	14	2
31	Pre test	34	5	1	1	3	52	3	14	3	20	3	18	3
32	Pre test	20	4	1	1	2	36	2	12	2	16	2	8	1
33	Pre test	19	4	1	1	2	41	2	12	2	13	1	16	3
34	Pre test	27	4	3	1	3	47	3	14	3	17	2	16	3
35	Pre test	32	5	1	1	2	40	2	8	1	20	3	12	2
36	Pre test	36	5	2	1	1	46	3	13	3	21	3	12	2
37	Pre test	32	5	1	1	1	41	2	11	2	17	2	13	2
38	Pre test	26	4	2	1	2	43	2	12	2	20	3	11	2
39	Pre test	24	4	2	2	1	48	3	14	3	21	3	13	2
40	Pre test	20	4	1	1	2	40	2	9	2	18	2	13	2
41	Pre test	24	3	2	1	1	36	2	11	2	16	2	9	1
42	Pre test	40	5	2	1	2	31	1	11	2	13	1	7	1
43	Pre test	30	5	1	1	3	47	3	14	3	19	2	14	2
44	Pre test	18	4	1	1	3	32	2	9	2	14	2	9	1
45	Pre test	33	5	2	2	1	38	2	11	2	17	2	10	1
46	Pre test	35	4	3	2	1	42	2	10	2	17	2	15	3
47	Pre test	40	4	2	2	2	43	2	12	2	18	2	13	2
48	Pre test	26	5	2	1	3	51	3	15	3	24	3	12	2
49	Pre test	20	3	1	1	3	32	2	8	1	15	2	9	1
50	Pre test	25	4	2	2	2	47	3	13	3	19	2	15	3
51	Pre test	19	3	1	1	2	33	2	8	1	14	2	11	2
52	Pre test	36	5	1	1	3	55	3	13	3	24	3	18	3
53	Pre test	29	5	1	2	3	57	3	15	3	24	3	18	3
54	Pre test	25	3	2	2	2	47	3	9	2	21	3	17	3
55	Pre test	29	5	1	1	2	42	2	12	2	18	2	12	2
56	Pre test	37	5	2	2	1	44	2	11	2	20	3	13	2
57	Pre test	39	1	4	2	1	37	2	8	1	12	1	17	3

58	Pre test	35	5	1	1	2	49	3	13	3	21	3	15	3
59	Pre test	23	4	2	2	2	43	2	11	2	21	3	11	2
60	Pre test	28	3	3	2	2	40	2	10	2	18	2	12	2
61	Pre test	20	3	3	2	1	41	2	9	2	19	2	13	2
62	Pre test	35	5	2	2	1	50	3	13	3	22	3	15	3
63	Pre test	27	1	1	2	2	42	2	11	2	20	3	11	2
64	Pre test	36	2	3	1	2	39	2	10	2	13	1	16	3
65	Pre test	37	4	2	2	2	41	2	9	2	19	2	13	2
66	Pre test	35	4	1	1	2	44	2	12	2	19	2	13	2
67	Pre test	27	4	2	2	3	51	3	13	3	23	3	15	3
68	Pre test	32	5	2	2	2	45	3	13	3	20	3	12	2
69	Pre test	22	3	2	1	2	40	2	11	2	17	2	12	2
70	Pre test	30	5	3	2	2	41	2	9	2	19	2	13	2
71	Pre test	41	5	3	2	2	47	3	12	2	19	2	16	3
72	Pre test	26		1	2	2	45	3	13	3	19	2	13	2
73	Pre test	35	4	3	2	2	50	3	13	3	21	3	16	3
74	Pre test	19	4	1	2	2	42	2	12	2	19	2	11	2
75	Pre test	20	4	1	1	2	47	3	13	3	21	3	13	2
76	Pre test	34	5	2	2	3	42	2	10	2	18	2	14	2
77	Pre test	22	5	1	2	2	45	3	12	2	20	3	13	2
78	Pre test	26	4	3	2	2	42	2	10	2	20	3	12	2
79	Pre test	35	4	4	2	2	45	3	12	2	20	3	13	2
80	Pre test	31	5	2	2	2	48	3	14	3	19	2	15	3
81	Pre test	34	3	3	2	2	45	3	11	2	17	2	17	3
82	Pre test	33	4	3	2	2	46	3	13	3	18	2	15	3
83	Pre test	25	4	1	1	3	43	2	12	2	20	3	11	2
84	Pre test	18	4	1	2	2	42	2	13	3	15	2	14	2
85	Pre test	35	2	3	2	1	47	3	14	3	22	3	11	2
86	Pre test	37	4	2	2	1	51	3	12	2	23	3	16	3
1	Post test	27	5	1	2	2	57	3	15	3	24	3	18	3
2	Post test	36	3	3	1	2	53	3	13	3	23	3	17	3
3	Post test	37	4	2	2	2	54	3	14	3	24	3	16	3

4	Post test	35	5	0	1	2	55	3	14	3	24	3	17	3
5	Post test	27	4	2	2	3	54	3	15	3	22	3	17	3
6	Post test	32	4	2	2	2	49	3	13	3	21	3	15	3
7	Post test	22	4	2	2	2	53	3	15	3	23	3	15	3
8	Post test	30	3	3	2	2	50	3	13	3	23	3	14	2
9	Post test	41	4	3	2	2	53	3	15	3	23	3	15	3
10	Post test	26	5	1	2	2	48	3	12	2	22	3	14	2
11	Post test	35	4	3	2	2	51	3	15	3	23	3	13	2
12	Post test	19	4	1	2	2	51	3	13	3	22	3	16	3
13	Post test	20	5	0	1	2	44	2	13	3	20	3	11	2
14	Post test	34	4	2	2	3	55	3	15	3	22	3	18	3
15	Post test	22	5	1	2	2	50	3	15	3	22	3	13	2
16	Post test	29	4	3	2	2	47	3	11	2	23	3	13	2
17	Post test	35	5	4	2	2	50	3	13	3	22	3	15	3
18	Post test	31	5	2	2	2	50	3	13	3	22	3	15	3
19	Post test	34	4	3	2	2	49	3	13	3	23	3	13	2
20	Post test	33	4	3	2	2	52	3	14	3	23	3	15	3
21	Post test	25	5	1	1	3	49	3	12	2	23	3	14	2
22	Post test	18	4	1	2	2	51	3	14	3	23	3	14	2
23	Post test	28	4	2	1	2	52	3	13	3	23	3	16	3
24	Post test	35	2	4	2	1	50	3	12	2	23	3	15	3
25	Post test	36	3	3	2	1	50	3	15	3	20	3	15	3
26	Post test	37	4	2	2	1	55	3	14	3	23	3	18	3
27	Post test	35	5	4	2	3	47	3	13	3	22	3	12	2
28	Post test	20	3	1	2	2	44	2	13	3	19	2	12	2
29	Post test	38	3	3	1	2	48	3	13	3	22	3	13	2
30	Post test	40	3	5	2	1	49	3	14	3	21	3	14	2
31	Post test	34	5	1	1	3	49	3	12	2	22	3	15	3
32	Post test	20	4	1	1	2	51	3	13	3	23	3	15	3
33	Post test	19	4	1	1	2	53	3	15	3	22	3	16	3
34	Post test	27	4	3	1	3	47	3	13	3	22	3	12	2
35	Post test	32	5	1	1	2	47	3	13	3	22	3	12	2

36	Post test	36	5	2	1	1	55	3	14	3	23	3	18	3
37	Post test	32	5	1	1	1	48	3	13	3	22	3	13	2
38	Post test	26	4	2	1	2	52	3	13	3	22	3	17	3
39	Post test	24	4	2	2	1	45	3	12	2	21	3	12	2
40	Post test	20	4	1	1	2	49	3	13	3	22	3	14	2
41	Post test	24	3	2	1	1	50	3	13	3	22	3	15	3
42	Post test	40	5	2	1	2	47	3	11	2	22	3	14	2
43	Post test	30	5	1	1	3	52	3	15	3	21	3	16	3
44	Post test	18	4	1	1	3	52	3	13	3	22	3	17	3
45	Post test	33	5	2	2	1	52	3	14	3	23	3	15	3
46	Post test	35	4	3	2	1	45	3	14	3	21	3	10	1
47	Post test	40	4	2	2	2	50	3	15	3	19	2	16	3
48	Post test	26	5	2	1	3	55	3	15	3	23	3	17	3
49	Post test	20	3	1	1	3	50	3	13	3	22	3	15	3
50	Post test	25	4	2	2	2	48	3	14	3	22	3	12	2
51	Post test	19	3	1	1	2	46	3	12	2	22	3	12	2
52	Post test	36	5	1	1	3	51	3	14	3	22	3	15	3
53	Post test	29	5	1	2	3	45	3	11	2	21	3	13	2
54	Post test	25	3	2	2	2	51	3	14	3	22	3	15	3
55	Post test	29	5	1	1	2	53	3	15	3	22	3	16	3
56	Post test	37	5	2	2	1	51	3	12	2	22	3	17	3
57	Post test	39	1	4	2	1	54	3	14	3	22	3	18	3
58	Post test	35	5	1	1	2	48	3	13	3	22	3	13	2
59	Post test	23	4	2	2	2	51	3	13	3	23	3	15	3
60	Post test	28	3	3	2	2	52	3	14	3	22	3	16	3
61	Post test	20	3	3	2	1	50	3	14	3	21	3	15	3
62	Post test	35	5	2	2	1	52	3	15	3	22	3	15	3
63	Post test	27	1	1	2	2	55	3	14	3	24	3	17	3
64	Post test	36	2	3	1	2	52	3	15	3	21	3	16	3
65	Post test	37	4	2	2	2	51	3	14	3	20	3	17	3
66	Post test	35	4	1	1	2	53	3	15	3	23	3	15	3
67	Post test	27	4	2	2	3	52	3	12	2	24	3	16	3

68	Post test	32	5	2	2	2	47	3	15	3	20	3	12	2
69	Post test	22	3	2	1	2	53	3	14	3	23	3	16	3
70	Post test	30	5	3	2	2	49	3	13	3	21	3	15	3
71	Post test	41	5	3	2	2	51	3	14	3	22	3	15	3
72	Post test	26		1	2	2	48	3	12	2	23	3	13	2
73	Post test	35	4	3	2	2	55	3	14	3	24	3	17	3
74	Post test	19	4	1	2	2	51	3	15	3	21	3	15	3
75	Post test	20	4	1	1	2	53	3	14	3	23	3	16	3
76	Post test	34	5	2	2	3	52	3	14	3	23	3	15	3
77	Post test	22	5	1	2	2	53	3	14	3	22	3	17	3
78	Post test	26	4	3	2	2	50	3	13	3	23	3	14	2
79	Post test	35	4	4	2	2	52	3	15	3	22	3	15	3
80	Post test	31	5	2	2	2	50	3	13	3	22	3	15	3
81	Post test	34	3	3	2	2	46	3	12	2	21	3	13	2
82	Post test	33	4	3	2	2	51	3	14	3	22	3	15	3
83	Post test	25	4	1	1	3	48	3	12	2	21	3	15	3
84	Post test	18	4	1	2	2	55	3	15	3	22	3	18	3
85	Post test	35	2	3	2	1	50	3	12	2	21	3	17	3
86	Post test	37	4	2	2	1	51	3	15	3	22	3	14	2

**Donde:**

<b>En grado de instrucción:</b>	<b>Etapa en la que se encuentra</b>	<b>Nivel de variable y dimensiones</b>
Sin estudios (1)	Gestante del último trimestre (1)	Bajo (1)
Primaria (2)	Puérpera (2)	Medio (2)
Secundaria incompleta (3)		Alto (3)
Secundaria completa (4)		
Superior (5)		

**Anexo 6. Constancia de aplicación del instrumento**

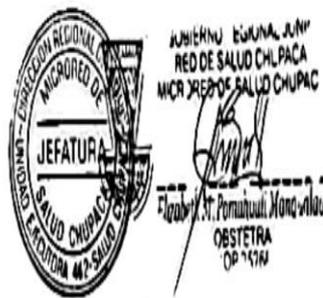
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**PROVEIDO N° 029-2023-GRJ-DRSJ-UESCH-MRSCH/UCAP**

VISTO la solicitud de la Srta. UGARTE DELGADO SOLANGEL ZAMARIT, bachiller en obstetricia de la Universidad Franklin Roosevelt, donde solicita autorización para la recolección de datos, consultas de documentos y entrevistas en la IPRESS "Pedro Sánchez Meza" y el PROVEIDO N° 003-2023-GRJ-DRSJ-UESCH/MRSCH/JOBST

La jefatura de la Micro Red de Salud Chupaca da PROVEIDO FAVORABLE a lo solicitado.

Chupaca, 08 de mayo del 2023

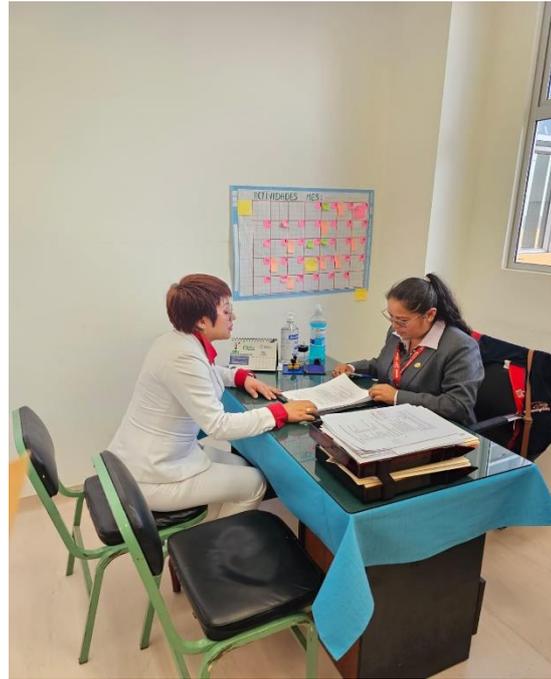


EMPM/MSC/msc

## Anexo 7. Evidencias fotográficas de la investigación



Entrada al Centro de Salud Pedro Sánchez Meza - Chupaca



Presentando el permiso a la directora para realizar el estudio de la efectividad del programa NEMA



Aceptación de parte de la directiva del Centro de Salud Pedro Sánchez Meza Chupaca.



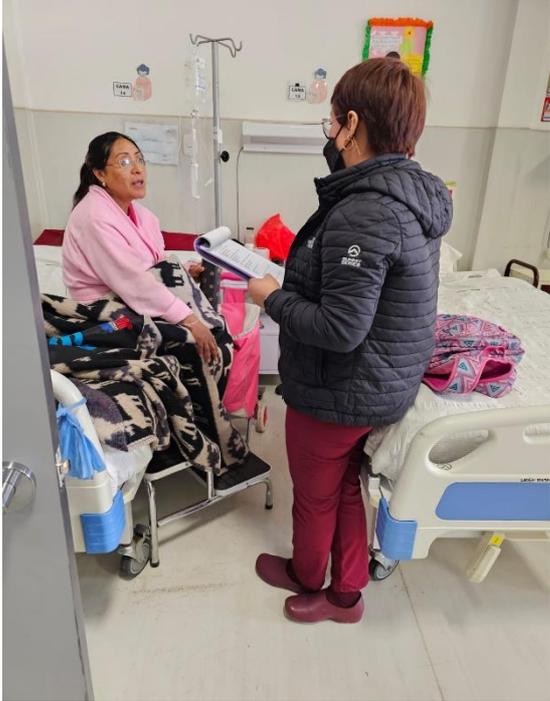
Conversación con la jefa de obstetricia y medico de turno para proceder con el estudio.



Aceptación por parte de la jefa de obstetricia para proceder con el estudio.



Ejecución del estudio efectividad del programa NEMA. PUERPERA



Ejecución del estudio efectividad del programa NEMA. GESTANTE



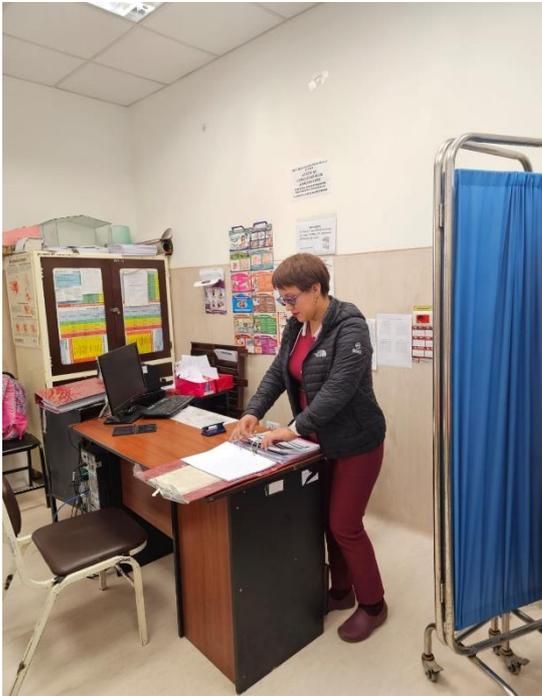
Ejecución del estudio efectividad del programa NEMA. GESTANTE



Ejecución del estudio efectividad del programa NEMA. PUERPERA



Ejecución del estudio efectividad del programa NEMA. PUERPERA



Recolección de datos



Recolección de datos



Recolección de datos.



Calificación de instrumento por la  
Dra. Roció Samaniego Chávez