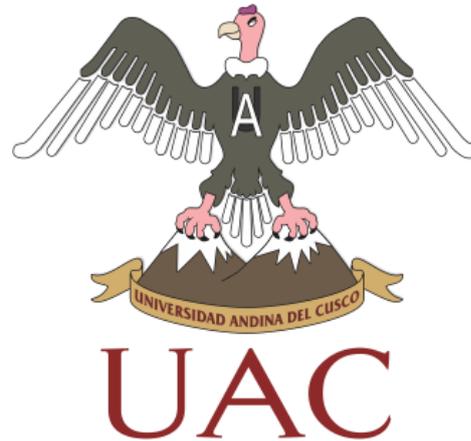




UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



**“ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL III AL VIII
SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL
CUSCO – 2019”**

Presentado por la Bachiller

Rosa Huaman Valdeiglesias

Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Asesora:

MGT: CARMEN R. ROJAS PARIONA

CUSCO – PERÚ

2019



DEDICATORIA

A Dios por darme fe, fortaleza y salud para culminar mi carrera. Además de su infinita bondad y amor.

A mis admirables padres, Alejandro Huaman y Elena Valdeiglesias por ser mi fortaleza, mis guías y por el apoyo incondicional que me brindan en todo momento de mi vida.

A mis hijos amados Luciana y Samir por ser el mejor regalo que Dios me pudo dar, por ser mi motor y motivo para de seguir adelante

A mi esposo Luis por su apoyo sacrificado y esfuerzo para que pueda llegar a cumplir mis metas.

A mis hermanos Katy, Maritza, Fredy, Tania, Alexander y Cesar porque siempre he contado con ellos para todo; gracias por el apoyo, confianza y amistad que siempre nos hemos tenido.

La Tesista



AGRADECIMIENTO

A la universidad andina del Cusco, cuna de mi formación profesional.

A los docentes por su dedicación, por brindarme todos sus conocimientos, experiencias, responsabilidades y disciplina.

De forma especial quiero agradecer a la Mg. Carmen Rosa Rojas Pariona por el asesoramiento brindado durante el desarrollo de la presente investigación, por su apoyo, dedicación, por brindarme sus conocimientos, experiencia con la finalidad de culminar el presente trabajo.

La Tesista



PRESENTACIÓN

Señor.

Dr. Juan Carlos Valencia Martínez

Decano de la “Facultad de Ciencias de la Salud” de la Universidad Andina del Cusco.

Señores miembros del jurado.

En cumplimiento a lo estipulado en el “Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Andina del Cusco”, pongo a vuestra consideración la tesis de estudio “ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019” presentado para optar al Título Profesional de Licenciada en enfermería, de acuerdo a lo señalado por la Ley Universitaria.

La Tesista



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son comportamientos que tiene una persona o una agrupación de ellas, estos comportamientos pueden variar por agentes internos y externos que podrían generar un cambio en el actuar diario de las personas, las dimensiones que se han considerado en la presente investigación son dimensión biológica y dimensión psicosocial en los estilos de vida.

Hablar de estilos de vida actualmente se ha vuelto un tema necesario debido a que de ello dependerá un bienestar real del ser humano o acarrear diversas enfermedades físicas y/o mentales.

Estamos en un sistema de cambios continuos debido a cambios ambientales, económicos, tecnológicos, que definitivamente generan un cambio en el estilo de vida de las personas, se observa que se incrementan las enfermedades relacionadas a estilos de vida no saludables, el sedentarismo, la obesidad, conflictos interpersonales y los niveles de estrés.

Por ello se realizó el presente estudio con el objetivo de determinar los estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019, para lo cual la estructura del proyecto se divide en tres capítulos.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA: Caracterización del problema, el cual desarrolla una exposición amplia y detallada de la situación problemática, en base a la cual se formula el problema de investigación, se consideran los objetivos: general y específicos, las variables y la operacionalización con la justificación, limitaciones del estudio y las consideraciones éticas.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO: En este capítulo se aborda la información existente sobre la variable estilos de vida, incluyendo, las investigaciones previas como antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos.

CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO: Desarrolla todo el aspecto metodológico de la investigación, línea de investigación, describiendo la población de estudio y muestra. Incluye la técnica e instrumento de recolección de datos.



CAPÍTULO IV: Considera la presentación de gráficos y resultados del instrumento aplicado con su respectiva interpretación y análisis.

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



RESUMEN

Tesis intitulada “ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019”, objetivo fue determinar los Estilos de Vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019. Diseño metodológico descriptivo, transversal, prospectivo; la población estuvo conformada por 85 estudiantes.

Los resultados: En cuanto a las características generales se tiene que 76.8% son de sexo femenino, 68.1% tienen de 21 – 30 años, 40.6% están cursando entre el 3er y 4to semestre, 75.4% son solteros, 68.1% son estudiantes. En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes en la dimensión biológica se tiene que el 33% consume carne de forma Interdiaria, 38% consume leche y derivados de forma Interdiaria, 46% consume huevo de forma Interdiaria, 59% consume carbohidratos de forma diaria, 39% consume frutas de forma Interdiario, 43% consume verduras de forma diario, 32% consume líquidos de 1 a 3 vasos al día, 46% consume de vez en cuando comidas rápidas, 57% diariamente realiza la higiene personal, 41% realiza su higiene bucal de 1 a 2 veces al día, 52% siempre realiza lavado de manos, 30% tienen un descanso y sueño entre 06 a 08 horas a más, 28% de vez en cuando realiza actividades físicas. En cuanto a la dimensión psicosocial se obtuvo que 33% de vez en cuando asiste a eventos, 41% de vez en cuando realiza actividades físicas, 41% de vez en cuando consume alcohol, 48% de vez en cuando se automedica, 46% no consume tabaco, 75% no consume drogas, 36% algunas veces tiene tensiones o preocupaciones, 58% tiene de 1 – 2 parejas sexuales.

Palabras Clave: estilo de vida, estudiante.

**ABSTRACT**

Thesis entitled "LIFESTYLES IN STUDENTS FROM III TO VIII SEMESTER OF THE NURSING PROFESSIONAL SCHOOL OF THE ANDEAN UNIVERSITY OF CUSCO - 2019", aimed to determine Lifestyles in students from the III to VII semester of the nursing professional school of the Andean University of Cusco - 2019. The population was conformed by 85 students.

Regarding the general characteristics, 76.8% are female, 68.1% are 21 - 30 years old, 40.6% are studying of 3rd and 4th semesters, 75.4% are single, 68.1% are students. in terms of the lifestyles of students, 33% interday meat consumption, 38% Interday consumption of milk and derivatives, 46% interday egg consumption, 59% consumption daily carbohydrates, 39% interday consumption of fruits, 43% consumption daily vegetables, 32% consumption 1 to 3 glasses a day liquid, 46% consumption fast meals from time to time, 57% perform their daily personal hygiene, 41% perform 1 to 2 times a day their oral hygiene, 52% always performs hand washing, 31% from 08 hours to rest and sleep, 28% from time to time performs physical activities, 33% from time to time attends events, 41% from time to time performs physical activities, 41% from Occasionally consumes alcohol, 48% occasionally self-medicates, 46% does not use tobacco, 75% does not use drugs and 6% consumes daily, 36% sometimes have tensions or worries, 58% have 1 - 2 couples sexual

Keywords: lifestyle, student.



ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
PRESENTACIÓN	
INTRODUCCIÓN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
ÍNDICE DEL TABLAS	
ÍNDICE DEL GRÁFICOS	

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
1.4. VARIABLES.....	3
1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	4
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	11
1.7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	11
1.8. CONSIDERACIONÉS ÉTICAS.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	12
2.1.1 A NIVEL INTERNACIONAL.....	12
2.1.2 A NIVEL NACIONAL.....	14
2.1.2 A NIVEL LOCAL.....	16
2.2. BASES TEÓRICAS.....	18
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	33



CAPÍTULO III
DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN..... 34

 3.1.1 DESCRIPTIVO 34

 3.1.2 TRANSVERSAL 34

 3.1.3 RETROSPECTIVO 34

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN..... 34

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA 34

 3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN..... 34

 3.3.2 MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO 34

 3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN..... 35

 3.3.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN..... 36

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN 36

 3.4.1. TÉCNICA 36

 3.4.2. INSTRUMENTO 36

3.5. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 36

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 36

3.7. TRATAMIENTO DE DATOS 36

CAPÍTULO IV
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA	DETALLE	PÁG.
NRO. 1	CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2018.	39



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICOS		PÁG.
GRÁFICO	DETALLE	PÁG.
NRO. 1	CONSUMO DE CARNES EN ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2018.	41
NRO. 2	FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y/O DERIVADOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	43
NRO. 3	FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	44
NRO. 4	FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	45
NRO. 5	FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	46
NRO. 6	FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	48
NRO. 7	FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÍQUIDOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE	50



	ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	
NRO. 8	FRECUENCIA DE CONSUMO COMIDAS RÁPIDAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	51
NRO. 9	FRECUENCIA DE LA HIGIENE PERSONAL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	52
NRO. 10	FRECUENCIA DE LA HIGIENE ORAL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	53
NRO. 11	FRECUENCIA DEL LAVADO DE MANOS EN EL DIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	54
NRO. 12	FRECUENCIA DEL DESCANSO Y SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	55
NRO. 13	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	56
NRO. 14	FRECUENCIA DE LA ASISTENCIA A EVENTOS SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	57



NRO. 15	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	58
NRO. 16	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	59
NRO. 17	AUTOMEDICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	60
NRO. 18	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE TABACO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	61
NRO. 19	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	62
NRO. 20	TENSIÓN O PREOCUPACIÓN EN SU VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	63
NRO. 21	NUMERO DE PAREJAS SEXUALES HASTA LA FECHA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019	64



CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

El estilo de vida es descrito como un conjunto de patrones de conductas en relación con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida¹.

Los cambios constantes han generado que el estilo de vida de las personas se vea afectado, en esta época es muy común encontrar altos índices de sedentarismo, problemas de salud, carencia de actividad física entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud, indica que actualmente la salud se ha visto deteriorada en su mayoría por enfermedades no transmisibles que causan más muertes y están en relación a los modos o estilos de vida, como cardiopatías, afecciones cerebro vascular, infecciones respiratorias y otras.²

El mundo es cada vez más urbano, ello sumado al sedentarismo, la percepción de inseguridad en las calles, entre otros ha generado que hoy en día las actividades físicas se reduzcan considerablemente, hace unas décadas atrás se observaba en las calles adultos y niños jugaban y realizaban actividad física, hoy encontrar este panorama es bastante complejo debido a que los aparatos tecnológicos como la televisión, pc portátil, tablet o celular han atrapado el tiempo de las personas.

Ante esta realidad mundial, diversos países han incentivado la ejecución de programas que favorezcan estilos de vida saludables, sin embargo en Latinoamérica y en nuestro país aún no se prioriza el estilo de vida como un eje primordial para ser tratado en políticas públicas, si bien el Ministerio de Salud de

¹Cockerham W. *Nuevas direcciones en la investigación de estilos de vida saludables. International Journal of Public Health. Editorial Material; 2007.*

²Organización Mundial de la Salud (OMS). *Principales causas de defunción [En línea], [Citado el 16-02-2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index2.html>; 2018*



nuestro país ha promulgado proyectos, muchos de ellos aún se ven en teoría sin alcanzar a la población realmente.

En el Perú, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS), el 25% de niños de 5 a 9 años, ya tiene sobrepeso y obesidad³.

Al mismo tiempo nuestro país presenta el problema a nivel nacional y es uno de las dificultades que más se ha incrementado y con más rapidez en la última década, en comparación con otros países de la región⁴.

El ser humano es eminentemente social por ello las relaciones sociales tienen un rol fundamental en el desarrollo de cada persona. La convivencia en un entorno gratificante y estimulante permitirá un mejor disfrute de la vida.

Una adecuada gestión de tensiones será primordial debido a que un control de ansiedad, estrés entre otras manifestaciones de la tensión; la empresa GFK menciona que 65% tiene por lo menos un síntoma de estrés durante la semana y 21% podría considerarse dentro de algún nivel de estrés⁵.

Durante el tiempo de formación académica en la Escuela Profesional De Enfermería de la Universidad Andina del Cusco se pudo observar que algunos compañeros de estudios tienen dificultades al momento de alimentarse en la hora del desayuno o almuerzo esto según referencia de los estudiantes; así mismo se evidencia que algunos estudiantes consumen comidas rápidas, por otro lado se ha observado sedentarismo; niveles de tensión y estrés entre otras dificultades en sus asignaturas; todo ello se incrementa a medida que los estudiantes van avanzando de ciclos académicos. En base a lo antes referido se optó por efectuar una investigación científica, donde nos formulamos la siguiente pregunta:

³ Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS), (2018) *Sobrepeso y obesidad*, [En línea], [Citado el 25/11/2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/acerca-de-cenan/presentacion>; 2018.

⁴ Congreso de la República Dictamen en minoría recaído en los proyectos de ley 774/2011-CR, 775/2011-CR, y 1038/2011-CR con un texto sustitutorio mediante el cual se propone la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, Lima – Perú, 2012

⁵ Growth From Knowledge (GFK). *El estrés en los peruanos*, [En línea] [Citado el 12/02/2019]. Disponible en: <https://www.gfk.com/es-pe/insights/press-release/especialgfk-el-estres-en-los-peruanos>; 2017



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar los estilos de vida en estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2019.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características generales de los estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Identificar los estilos de vida en las dimensiones biológica y psicosocial de los estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería.

1.4. VARIABLE

1.4.1. VARIABLE IMPLICADA

- Estilos de vida

1.4.2. VARIABLES NO IMPLICADAS

- Sexo
- Edad
- Semestre académico
- Número de cursos que lleva en el semestre
- Estado civil
- Ocupación



1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

1.5.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE IMPLICADA

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	SUB DIMENSIÓN	INDICADOR	NATURALEZA	ESCALA
Estilos de vida	Patrones de conductas en relación con la salud, que hacen los estudiantes que pueden ser positivas o negativas para su bienestar integral	Biológica	Consumo de Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Interdiario • Dos veces por semana • De vez en cuando • No consume 	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de Leche y/o Derivados.	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Interdiario • Dos veces por semana • De vez en cuando • No consume 	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de Huevo.	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Interdiario • Dos veces por semana • De vez en cuando • No consume 	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de Harinas (arroz, papa y/o fideo).	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Interdiario • Dos veces por semana • De vez en cuando • No consume 	Cuantitativa	Ordinal



			Consumo de Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de Verduras (alimentos que aportan vitaminas)	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de líquido al día.	<ul style="list-style-type: none">• 8 vasos a mas• 6 a 7 vasos al día• 4 a 5 vasos al día• 1 a 3 vasos al día• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de comidas rápidas (pizza, hamburguesa, empanadas, salchipapas).	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal



			Higiene Corporal (baño)	<ul style="list-style-type: none">• 2 veces al día• 1 vez al día• Interdiario• Una vez por semana• Ocasionalmente	Cuantitativa	Ordinal
			Higiene Oral	<ul style="list-style-type: none">• Después de cada alimento• 3 veces a más al día• 1 a 2 veces al día• 1 vez al día• Ocasionalmente	Cuantitativa	Ordinal
			Lavado de manos en el día (antes de consumir alimentos, ir a los SSHH, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• Algunas veces• Muy pocas veces• No se lava las manos	Cuantitativa	Ordinal
			Descanso y sueño	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• Algunas veces• Muy pocas veces• No se lava las manos	Cuantitativa	Ordinal



			Actividad física (ejercicios, trotar)	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No practica		
		Psicosocial	Asistencia y eventos sociales (Fiestas, Reuniones)	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No practica	Cuantitativa	Ordinal
			Práctica de actividades recreativas (deportes)	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No practica	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de alcohol	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Una vez por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal



			Automedicación (anfetaminas, antidepresivos, antibióticos, antiinflamatorios, analgésicos).	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de tabaco	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Consumo de drogas	<ul style="list-style-type: none">• Diario• Interdiario• Dos veces por semana• De vez en cuando• No consume	Cuantitativa	Ordinal
			Tensión o preocupación en su vida (signos de estrés).	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• Algunas veces• Muy pocas veces• Nunca	Cuantitativa	Ordinal



			Número de parejas sexuales hasta la fecha	<ul style="list-style-type: none">• 8 a más• 5 a 7• 3 a 4• 1 a 2• Nunca tuvo	Cuantitativa	Ordinal
--	--	--	---	--	--------------	---------



1.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES NO IMPLICADAS

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
SEXO	Características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer	<ul style="list-style-type: none">- Masculino- Femenino	Cualitativa	Nominal
EDAD	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo expresado en años	<ul style="list-style-type: none">- 17 – 20 años- 21 – 30 años- 31 a más	Cuantitativa	Intervalar
SEMESTRE ACADÉMICO	Semestre que cursa el estudiante	<ul style="list-style-type: none">- 3er y 4to semestre- 5to y 6to semestre- 7mo y 8vo semestre	Cuantitativa	Intervalar
ESTADO CIVIL	Condición de una persona en función de la situación de vivencia diaria.	<ul style="list-style-type: none">- Soltero- Casado- Viudo- Divorciado- Conviviente	Cualitativa	Nominal
OCUPACIÓN	Oficio o profesión (en términos de la combinación de trabajo, tareas y funciones desempeñadas).	<ul style="list-style-type: none">- Estudia- Estudia y trabaja	Cualitativa	Nominal



1.6. JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería, son un tema relevante para la salud pública, puesto que no solo ocasiona daños y gastos económicos a la salud, sino también repercuten directamente en sus estudios disminuyendo en su proceso de aprendizaje y prácticas pre profesionales.

El presente estudio determina las características de los estilos de vida desde una situación a la que no es ajena a los estudiantes de Enfermera de la Universidad Andina del Cusco y que se observa a diario dentro del claustro Universitario donde no se observó la adopción de conductas y/o comportamientos saludables que favorezcan su salud; tales como una alimentación más sana rica en frutas y verduras, consumo de carnes, la práctica de actividades físicas, descanso y sueño adecuado, Puesto que al conocer a ciencia cierta los resultados a nivel académico servirán de base para el desarrollo de otras investigaciones relacionadas al tema de estudio, de igual manera permite tener una visión más detallada acerca de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería.

1.7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Los inconvenientes al momento de realizar las encuestas se tuvo la falta de tiempo e indisposición de algunos estudiantes, esto se superó con la ayuda de los docentes de la escuela profesional de Enfermería concientizando a los encuestados sobre la importancia del estudio.

1.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En esta investigación se respetaron los principios éticos y confidencialidad de los datos obtenidos. La presente investigación tuvo una finalidad puramente investigativa y no se publicaron los resultados de los estudiantes sin previa autorización.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

ARAQUE, D. Et Al., Realizaron el estudio titulado **“ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE BOYACÁ, COLOMBIA - 2016”**. **UNIVERSIDAD DE BOYACÁ, TUNJA – COLOMBIA.**

Objetivo principal fue identificar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, Es un estudio descriptivo de corte transversal, realizado con una población de 109 estudiantes⁶.

En los resultados se observa que el 38.5% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron: edad de 20.75 años, talla de 1.59cm, peso de 56.34kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t². Los comportamientos frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron estadísticamente significativos: $p=0.019$ para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; $p=0.050$ si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente; $p=0.046$ si ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y $p=0.008$ al dormir entre 7 y 8 horas. Concluyendo que un porcentaje alto no tienen estilos de vida saludables, relacionados con el abandono del domicilio familiar, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable.⁶

ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, J., Realizaron el estudio titulado **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR”**

⁶ Araque, D. Et Al. “Estilos de vida en estudiantes de una Universidad De Boyacá”, Colombia; 2016. Universidad De Boyacá [Tesis online]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>



Objetivo principal fue determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015, en el desarrollo de sus actividades académicas y laborales, Se aplicó un tipo de estudio cuantitativa con modelos explicativos y descriptivos, y ejes transversales. La población estuvo conformada por 80 estudiantes.

Entre los resultados del 100% de los estudiantes de internado, un 70% entre la edad de 19 a 30 años, un 20% entre la edad de 31 a 40 años y 10% mayores de 40 años, y en alimentación saludable, se observó que el 50% casi siempre consumen comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, es decir, que 63% de estudiantes internos con sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I es causado por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, identificándose que a veces, el 60% a veces consume frutas y 30% nunca lo hace, el 50% a veces consume vegetales y 10% lo hace siempre, el 50% de los estudiantes de enfermería casi siempre consumen comida chatarra y un 46% de vez en cuando, el 40% a pesar de dormir bien no se encuentra descanso, el 80% siendo índice de riesgo a veces tiende a deprimirse, en momentos de estrés a veces el 30% muestra una actitud agresiva y 40% casi siempre muestra una actitud con enojo, el 80% son sexualmente activos y 20% no, evidenciando un riesgo de 60% que no utiliza preservativo. Concluyendo que los estudiantes llevan estilos de vida desordenados, con riesgos de desarrollo de afecciones y enfermedades crónicas para su salud.⁷

BECERRA, F. Y VARGAS, M., Realizó el estudio titulado **ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ADMITIDOS A LA CARRERA DE MEDICINA. BOGOTÁ 2010-2011. UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.**

Objetivo fue determinar el estado nutricional y consumo de alimentos de los estudiantes de pregrado admitidos a primer semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética, en la Universidad Nacional de Colombia, Se aplicó un tipo de estudio

⁷Alvarez, . Y Andaluz, J. "Estilos De Vida Saludable en los estudiantes internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, Guayaquil - Ecuador; 2016. [Tesis online]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>



observacional, descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 70 estudiantes.

Entre los resultados Según el índice de masa corporal-IMC, tres de cada cuatro estudiantes resultaron normales. La prevalencia de malnutrición fue mayor en hombres que en mujeres. Aproximadamente 70 % de los estudiantes consumía leche y derivados lácteos todos los días, y 61 % consumía carnes diariamente y el 30 % 2 a 3 veces a la semana. 70 % de los estudiantes consumía leche y derivados lácteos todos los días. Cerca de la mitad de los estudiantes consumía huevo 2 a 3 veces por semana y sólo un 27 % lo hacía a diario. La mitad de los estudiantes manifestó consumir diariamente fruta en jugo, y sólo un 37 % las consumía enteras con la misma frecuencia. Las verduras fueron las de menor frecuencia de consumo. Cerca del 10 % de los estudiantes consumía diariamente alimentos de baja densidad nutricional (productos de paquete, gaseosa y adición de grasa a los alimentos), y 5 % consumía comidas rápidas. Concluyendo que los estudiantes presentaron inadecuados hábitos alimentarios que posiblemente se relacionan con la prevalencia de malnutrición hallada.⁸

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

PONTE, M., Realizó el estudio titulado “**ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, SEGÚN AÑO DE ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS 2010**”. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.

Objetivo fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Fue de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 129 estudiantes.

Dentro de los resultados se evidencia que 55% tienen estilo de vida desfavorable, 45% favorable. En la dimensión biológica 51% tienen un estilo de

⁸ *Becerra, F. Y Vargas, M., Realizó El Estudio Titulado Estado Nutricional Y Consumo De Alimentos De Estudiantes Universitarios Admitidos A La Carrera De Medicina. Bogotá 2010-2011 Y Publicada Por La Revista De Salud Pública El 2015. [Tesis online]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n5/v17n5a10.pdf>*



vida desfavorable, 49% favorable. En la dimensión social, 75% tienen un estilo de vida favorable y 25% un estilo de vida desfavorable. Por lo que se concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican estudiantes.⁹

LANDA, N., realizó el estudio titulado “**ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL DE HUACHO– 2016**”. **UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.**

La investigación precitada tuvo el objetivo de determinar los estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho. Estudio cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 30 enfermeros.

Entre los resultados Sobre los datos generales tenemos que 90% presentan edades de 30 a 59 años, y 10% de 24 a 29 años. En cuanto al género 83% son de sexo femenino 47% son casados, 30% son solteros y 23% convivientes. En cuanto al tiempo de servicio 43% tienen mayor o igual a 10 años, 30% tienen de 4 a 9 años y 27% tienen menos o igual a 3 años; 80% sólo trabaja para la institución y 20% prestan servicios a otra institución. Acerca de la presencia de enfermedades crónicas degenerativas, 90% no presentan alguna enfermedad, 7% tienen hipertensión arterial y 3% diabetes. En cuanto a los estilos de vida se obtuvo que 67% presentan estilos de vida no saludable y 33% presentan estilos de vida saludable. En la dimensión biológica, donde el 90% consume saludablemente carbohidratos y 10% no lo hace, el 77% tiene un consumo de agua no saludable y 23% si li hace diariamente. 63% presentan estilos de vida no saludables y 37% presentan estilos de vida saludable. En la dimensión psicosocial 63% presentan estilos de vida no saludable y 37% presentan estilos de vida saludable. Concluyendo que la mayoría de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como

⁹ Ponte, M. “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos 2010”, Lima – Perú; 2010. [Tesis online]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=7ACF2758C18171824296AFCC945E1D5D?sequence=1

el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, consumen alcohol, café, y se auto medican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.¹⁰

CCAPA, R., realizó el estudio denominado **“ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA, 2017. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.**

La investigación tuvo el objetivo de determinar el determinar el estilo de vida de los adolescentes en la Institución Educativa “Gran Pascal”, Lima, 2017, Desarrolla un estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo y método descriptivo de corte transversal, la muestra fue conformada por toda la población siendo un total de 87 adolescentes.

Entre los resultados, 56% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable. Al analizarlo por dimensiones; predomina un estilo de vida no saludable en la dimensión alimentación con 72%, dimensión descanso y sueño con 63% y dimensión consumo de sustancias nocivas 55%. En relación a la dimensión de la actividad física presentan un estilo de vida saludable con 62%. Concluyendo así que la mayoría de los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida no saludable en dimensiones de alimentación, el consumo de sustancias nocivas, el descanso y sueño. Por el contrario, predomina un estilo de vida saludable en la dimensión de actividad física.¹¹

2.1.3. A NIVEL LOCAL

HORTA, B., Realizo el estudio titulado **“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO, 2018”.** **UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO.** Objetivo fue Identificar el estilo de vida y estado

¹⁰ Landa, N., “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital regional de Huacho – 2016”, Lima – Perú; 2016. [Tesis online]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1

¹¹ Ccapa, R., Estilos de vida de los adolescentes en una institucion educativa de Lima, 2017. [En línea]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7605?show=full>



nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García Cusco, 2018. El estudio fue descriptivo y transversal. La población muestral estuvo conformada por 112 alumnas del 5to de secundaria de las secciones A, B, C y D.

Entre los resultados obtenidos fueron: El 58,9% de las alumnas encuestadas tienen 16 años, en relación de lugar de residencia 38,9% residen en San Sebastián, el 63,2% vive con sus padres. El 82,1% de las alumnas tiene un estilo de vida saludable: el 56,8% siempre consume el desayuno durante la semana. 82,1% consumen diariamente su almuerzo en la semana. 50,5% consume su cena diariamente en la semana. 62,1% duerme menos de 8 horas. 70,5% a veces realiza actividades físicas al día. En las relaciones sociales: 38,9% tiene una regular relación con sus padres. 43,2% tiene una regular relación con sus compañeras. 28,4% tiene una regular relación con sus grupos sociales y 38,9% tiene una regular relación con sus docentes. El 1,1% consume bebidas alcohólicas. 1,1% consume tabaco. En relación al estado nutricional de acuerdo al Índice de masa Corporal para la edad, el 81,1% de las alumnas tienen un estado nutricional normal, el 2,1% esta con delgadez y el 2,1% con obesidad. A la evaluación del estado nutricional según Talla/Edad el 92,6% de las alumnas tienen Talla normal, el 7,4% tienen Talla baja. Concluyendo así que los estudiantes adolescentes presentan un estilo de vida saludable y en su estado nutricional solo se encontró un 14,7% con sobrepeso, con delgadez en 2,1% y con obesidad un 2,1% D.¹²

RODRIGUEZ, C., Realizo el estudio titulado “**ESTILOS DE VIDA Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNSAAC, 2017**”. **UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.**

Objetivo fue Determinar la relación del estilo de vida con el riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad

¹² Horta, B., *estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García cusco, 2018. [En línea], [Citado el 11/03/2019]. Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/2029/1/RESUMEN.pdf>*



Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Estudio descriptivo, correlacional y transversal, la muestra estuvo conformada por 180 estudiantes.

Entre los resultados obtenidos de 180 estudiantes aplicados con el instrumento, fue un 90% de sexo femenino y un 10% del sexo masculino, un 50.56% son estudiantes entre las edades de 21 a 25 años y un 56.1% son de provincia. Los estilos de vida en general fueron: 50.6% saludable, 46.1% poco saludable y 3.3% muy saludable. Con respecto a los estilos de vida en sus diferentes dimensiones un 71.7% presenta hábitos alimentarios poco saludables, un 31.1% presenta actividad física poco saludable y el 75.6% nunca consume tabaco y alcohol (muy saludable). En cuanto al riesgo cardiovascular un 53.3% no presenta riesgo cardiovascular, un 39.4% presenta riesgo cardiovascular moderado, un 4.4% riesgo cardiovascular leve y un 2.8% de los estudiantes presentaron riesgo cardiovascular severo. Con respecto al riesgo cardiovascular en sus diferentes dimensiones un 66.7% no presenta riesgo cardiovascular según Índice de Masa Corporal (IMC), 2.8% riesgo severo y 39.4% riesgo moderado según Circunferencia de Cintura (CC) y 95.6% sin riesgo según Presión Arterial (PA). Según la prueba del Chi cuadrado se obtuvo $p=0.000$. Concluyendo que su estilo de vida en relación con el riesgo cardiovascular, demostró que los hábitos y conductas saludables son poco saludables que tienen los estudiantes y repercuten en su salud cardiovascular en el futuro.¹³

2.2. BASES TEÓRICAS

ESTILO DE VIDA

Por estilo de vida nos referimos al modelo de comportamiento externo que un individuo adopta y en el que se reflejan sus cualidades personales. Aunque en su configuración intervienen ciertos elementos estructurales que son externos al propio sujeto, es posible también describir algunos indicadores de su personalidad, es decir, aparecen rasgos que son consecuencias de la

¹³ Rodríguez, C., *estilos de vida y riesgo cardiovascular en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería, UNSAAC, 2017. [En línea], [Citado el 22/06/2019]. Disponible en: <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/3858>*



orientación libre y consciente que el individuo adopta ante las diversas situaciones que se le presentan.¹⁴

Los estilos de vida han sido objeto de estudio de diferentes disciplinas, entre ellas la sociología, la antropología médica y la epidemiología, aunque con significados diferenciados. Según Menéndez, en sus orígenes el término fue aplicado por las ciencias sociohistóricas al análisis sobre los comportamientos sociales y culturales de diversos grupos, incluyendo clases sociales y grupos nacionales, los cuales hacen referencia a contextos de orden macrosocial.

Desde la sociología, se han hecho relevantes contribuciones al estudio de los estilos de vida. Max Weber en su texto *Economía y sociedad* planteó la discusión sobre estilos de vida y estatus social. Anteriormente, Karl Marx había sostenido que la posición social de una persona es determinada exclusivamente por su grado de acceso a los medios de producción.¹⁵

El estilo de vida está expreso, no por algunos comportamientos sino por el conjunto de los mismo a través de pautas hábitos diarios, y la interacción y/o manifestación de los mismos determinan que puedan ser saludables o no.¹⁶ determina que los estilos de vida son los tipos de conductas, actitudes, hábitos manifestados en decisiones de un individuo como respuesta a circunstancias en las que el ser humano se desarrolla y pueden modificarse según su conveniencia y como se ejerce en un entorno determinado.¹⁷

Manifiesta que el estilo de vida es el conjunto de comportamientos que tiene un individuo en su individualidad y como parte de un grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes.¹⁸

¹⁴ Corcuera P. *Estilos de vida de los adolescentes peruanos*. Universidad de Piura, Navarro; InterMedia Consulting A.C: Ed. Aleph; pp 32 – 33.

¹⁵ Alvarez LS. *Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto*. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012; 30(1): 95-101

¹⁶ Calvo, A. Fernández, L. Guerrero, L. González, V. Ruibal, A. Hernández, M. *Estilos de vida y factores de riesgo asociados a la cardiopatía isquémica*. Ciudad de La Habana, Cuba. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol20_3_04/mgi04304.html.; 2003

¹⁷ Sanabria, P. González, L. Urrego, D. *Estilo de vida saludable en profesionales de la salud colombianos*, Bogotá, Colombia. Revista Med; 2007

¹⁸ Alvares, R. *Temas de Medicina general integral*. Cuba: Editorial Ciencias Médicas: 2001



El estilo de vida dentro del ámbito de salud se refiere al conjunto de conductas, decisiones y actividades que se convierten en hábitos, de una persona, en el desarrollo cotidiano, y está íntimamente ligado con las características personales de cada individuo en condiciones concretas y particulares, los hábitos y rutinas generarán el desarrollo al bienestar o no de una persona en su medio ambiente y/o sociedad.

La Organización Mundial de la Salud en el 2014 da una definición de estilo de vida como el conjunto de reacciones cotidianas que desarrollan las personas durante sus procesos de socialización, estos patrones conductuales se aprenden en la relación primera con los integrantes de la familia, después en los grupos sociales como compañeros, amigos; las pautas de comportamiento no son permanentes debido a que son interpretadas continuamente y están sujetas a modificaciones.¹⁹

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y SALUD

El hecho de que las causas principales de muerte se desplacen paulatinamente desde los procesos infecciosos a los factores ambientales, hace que cobre importancia el debate sobre los estilos de vida y su impacto sobre la salud. Así, el interés social que despierta este ámbito de estudio ha conducido a la proliferación de investigaciones y publicaciones, de forma que en la actualidad el concepto de estilo de vida se utiliza en mayor medida desde el área de la salud que desde otros ámbitos de estudio.

Hoy en día el equilibrio necesario para mantener la salud de muchas personas se está viendo alterado debido a diferentes factores relacionados con el estilo de vida actual: sedentarismo entendido como una enfermedad por carencia de movimiento, nutrición de escasa calidad que no cubre las necesidades diarias de ácidos grasos esenciales, aminoácidos, vitaminas y minerales, sobre carga emocional y laboral que conduce a una ineficiente gestión del estrés, y un insuficiente descanso nocturno que no es capaz de regenerar el daño oxidativo sufrido durante el día, entre otros elementos. Algunas de las patologías médicas más frecuentes y potencialmente graves de nuestros días tienen como base

¹⁸ Organización Mundial de la Salud. OMS. *Estilos de vida saludable e indicadores*, Ginebra : OMS; 2014

fisiopatológica dichos factores: síndrome del intestino irritable, trastornos relacionados con el gluten y síndrome metabólico.²⁰

VARIABLES IMPORTANTES EN EL ESTUDIO DE LOS ESTILOS DE VIDA

Como se ha comentado más arriba, los primeros estudios sobre los estilos de vida saludables surgieron desde el ámbito de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, por lo que las variables empleadas en esos primeros estudios fueron los factores de riesgo clásicos de este tipo de enfermedades: consumo de tabaco y alcohol, ejercicio físico y hábitos de alimentación. Además, las muestras que utilizaban dichos estudios estaban constituidas fundamentalmente por adultos con y sin problemas cardiovasculares.²¹

CLASIFICACIÓN DEL ESTILO DE VIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludables son todas las costumbres y los hábitos que las personas poseen para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su medio ambiente, social y laboral.²²

Otra definición para estilo de vida saludable hace referencia a los procesos internos a cerca de los hábitos, conductas de las personas y que tienen que ver con la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Este modo de actuar buscará el bienestar para optimizar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano integral.

ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE

Los estilos de vida no saludable son todos los hábitos manifestados a través de comportamientos que adoptan los individuos en contra de su salud y en contra

²⁰ Genera. *Estilos de vida y la salud. Una relación Imprescindible*. [En línea], [Citado el 16/03/2019]. Disponibles en: <https://www.regenerapni.com/blog/estilo-vida-salud-una-relacion-imprescindible/>

²¹ Ansbacher, A. *Estilos de vida saludables: material didáctico: variables importantes en el estilo de vida*. [Rev. Electrónica], [Citado el 09/05/2019]. Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

²² Ministerio de Salud. (MINSa); *Promoción de las y los Adolescentes*. Lima – Perú; [En línea], [Citado el 16/03/2019]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portal/portal2.asp?Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/adolescente.asp>



del mejoramiento de su calidad de vida, es el estilo de vida que lleva a la persona al deterioro de su ser integral en la dimensión física/biológica, psicológico y social.

En las conductas que generan este tipo de estilo de vida está el sedentarismo, malos hábitos alimentarios, consumo excesivo de cigarrillos y alcohol, hábitos perjudiciales que incrementan la posibilidad de acarrear enfermedades (alteraciones del sueño, poca higiene), tener mala relaciones interpersonales, el conocer a personas que no ayudan a crecer en la vida estancarán el desarrollo personal, poco control de la tensión.²³

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA

DIMENSIÓN BIOLÓGICA

La dimensión biológica refiere a la realidad de un individuo como un organismo pluricelular, que tiene un cuerpo que se desarrolla y madura sometido a la realidad física. Se organiza en torno a la idea de equilibrio con el medio ambiente. Dentro de ello se observa la genética, el funcionamiento y la conducta observable de cada persona.²⁴

Dentro de la dimensión biológica se tiene que la alimentación y nutrición es uno de los factores importantes para determinar los estilos de vida en la etapa de vida de la juventud.

Alimentación y Nutrición

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser

²³ Ponte, M. "Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos 2010", Lima – Perú; 2010.

²⁴ Enfermera. S.A.T. *Actividades de la vida diaria, Dimensión biológica*, [En línea], 2018 [Citado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_biologica; 2015



humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre si; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.

Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.

Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos. Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.²⁵

Características de una Alimentación Sana.

- Incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.
- Variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo.
- Practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos.

Especificaciones en la alimentación y nutrición

- Productos lácteos; preferir el consumo de la leche descremada y quesos desgrasados, asegurar su consumo en la mujer.
- Productos cárnicos; asegurar su consumo en la mujer y preferir el pescado, mariscos y carnes magras.

²⁵ Organización Panamericana de Salud. *Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición "Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros"*. Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP:2013.



- Huevo: Consumirlo mínimo dos veces a la semana o preferir el consumo de clara de huevo. o Verduras y frutas, incluyendo tubérculos: preferir el consumo diario y fresco de verduras y frutas.
- Cereales y Leguminosas: Estimular su consumo mezclado, de preferencia frijoles, avena y pan integral. o Azúcar: Evitar el consumo excesivo.
- Grasas: Preferir el consumo de aceites vegetales, de preferencia aceite de maíz, soya, girasol, algodón, canola y de oliva. o Evitar el consumo excesivo de sal.²⁶

MODELOS DE DIETA SALUDABLE

Consumos de carnes rojas. - es rica en proteínas de buena calidad y, sobre todo, es una excelente fuente de hierro que contribuye a prevenir o controlar estados de anemia. También aporta potasio, fósforo, zinc y vitaminas del complejo B. Además, como tiene alto poder saciante, mantiene al aparato digestivo ocupado por largo tiempo. Lo aconsejable es comer carne roja dos o tres veces por semana. La porción recomendada equivale a entre 100 y 120 gramos.²⁷

Consumo de Leche Y Derivados. - Los productos lácteos son alimentos ricos en nutrientes que suministran energía y posee cantidades significativas de proteínas y micronutrientes, que son esenciales para reducir el hambre y la desnutrición, especialmente entre los más vulnerables. La leche además interviene en la prevención de afecciones dentarias y bucales, ayuda a conciliar el sueño, es importante en la hidratación y participa en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, trastornos cardiovasculares).

²⁶ Organización Panamericana de Salud. (OMS)(OPS) *Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición.* [Rev. Online], [Citado el 23/01/2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

²⁷ Clarín nutrición. *consumo de proteínas.* [En línea] 10/03/2015 [Consultado el 22/06/2019]https://www.clarin.com/nutricion/carnes-rojas-vegetarianos-carnivoro-carnes-comer-pollo-pescado_0_rJ19cFPme.html



Un alto consumo de grasa saturada (ácidos grasos saturados o AGS) está relacionado con la aparición de enfermedades como las cardiovasculares o la obesidad. Por ello, las recomendaciones nutricionales establecen que la grasa saturada debe aportar menos del 10% de la energía total diaria, es decir, unos 20-22gr para una mujer y 23-25 para el hombre (tomando como referencia al individuo medio). Sin embargo, como con la mayoría de los elementos de nuestra dieta, existen diferentes fuentes para obtenerlo, y aunque la más conocida y recomendada es la leche, no tiene por qué ser la única ni la más adecuada en todos los casos.²⁸

Consumo de Huevo: es un alimento de gran valor nutricional y económico, lo que le hace un valioso ingrediente de una alimentación saludable para la población general. Por eso, se recomienda su consumo en la mayoría de las guías alimentarias. No obstante, estas recomendaciones difieren, tanto para la población general como para poblaciones específicas (por ejemplo, las diagnosticadas con enfermedad cardiovascular o diabetes), entre las instituciones de salud pública, los países y a lo largo del tiempo”,

Consumo de frutas y verduras. - Prefiera aquellas verduras y frutas que se pueden consumir crudas, que sean de color verde y amarillo intenso, frutas cítricas, pues aportan fibra y vitaminas (en particular antioxidantes como los betacarotenos y vitamina C), minerales y otras sustancias (fitoquímicos). Se recomienda consumir de 5 a 7 porciones al día.

Comer Grasa en Cantidad Moderada. - Utilizar aceite vegetal (maíz, canola, cártamo, y oliva) en la preparación de alimentos. En caso de sobrepeso u obesidad también se debe reducir el consumo de estos. Seleccionar carnes con poca grasa.

No comer chicharrones, crema, carnes grasosas, pollo con piel, tocino y embutidos o hacerlo con moderación. Limitar el consumo de alimentos fritos. Limitar el consumo de grasas vegetales que son sólidas a temperatura ambiente

²⁸ Ceinos, A. *Nutrición Clínica. Leche en la edad adulta*. [Rev. online], 2013 [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://nutricionycocina.es/leche-en-la-edad-adulta/>

como la manteca vegetal y margarinas por su elevado contenido de ácidos grasos que son nocivos para la salud.²⁹

Los carbohidratos constituyen la sustancia orgánica más abundante y más importante sobre el planeta, son el principal y más rápido combustible del organismo. Se clasifican en simples y complejos, pero son los complejos los que nos van a permitir crear las reservas de energía. Deben cubrir del 50 al 75% del total de kilocalorías de la dieta, dependiendo del deporte, especialidad y fase de entrenamiento en que se encuentre. Fuentes: cereales, vegetales, frutas y azúcares.³⁰

El consumo de líquido. - Es fundamental para mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, y supone el 70% del peso corporal total. Esta cantidad total depende de múltiples factores como la edad, el sexo o el volumen de grasa corporal. Cumple una función vital para el buen funcionamiento del organismo, posibilita el transporte de nutrientes a las células, ayuda a la digestión de los alimentos, contribuye a regular la temperatura corporal, etc. Además, el intestino absorbe parte de estos líquidos así eliminar todos lo que el cuerpo no necesita, a través de las secreciones y de la orina, también previene el estreñimiento.³¹

Hábitos de higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. Respecto a la higiene del vestido sostiene que el traje

²⁹ Instituto de Nutrición de Centro América – INCAP/OPS. Alimentación y Nutrición en el ciclo de la vida. Alimentación en la edad adulta. [Libro electrónico], [Citado el 29/03/2019]. Disponible en: https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antecedentes&Itemid=235

³⁰ Ministerio de Salud pública y asistencia social. Guía de nutrición y alimentación para adolescentes [Rev. online], [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf

³¹ Asociación de Bebidas Refrescantes 2015 <http://www.cibr.es/salud-hidratacion-preguntas-frecuentes-que-funciones-cumple-el-agua-en-el-organismo>



debe ser ligero en verano y de abrigo en invierno, evitar que se seque en el cuerpo.³²

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.³³

Los hábitos de higiene personal se manifiestan en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al sanitario, lavarse los dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. La higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud. La limpieza de la persona es fundamental en la prevención de enfermedades y también contribuye en una autoestima positiva. Mencionan que la falta de aseo es la causa principal de las diarreas, las enfermedades de la piel y las alergias. Por eso, debemos asear al niño, ponerle ropa limpia y enseñarle adecuados hábitos de higiene personal.³⁴

Descanso y sueño. - la población constituye un tema transversal del cuidado de la población, no sólo por el notorio aumento de tales alteraciones, sino por las variadas consecuencias que conlleva en el cumplimiento de las tareas propias del desarrollo, en el mantenimiento de la salud y en las proyecciones para las etapas futuras. En el caso de adolescentes y adultos, es importante señalar que estas etapas son cruciales para marcar tendencias de bienestar futuro, en la

³² Dueñas, F. (2001). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar. Diplomado Universitario en Enfermería. España*, extraído de <http://www.terra.es/personal/duenas/15.htm#5>

³³ Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (MSDS)(UNICEF). Los hábitos de higiene. [Rev. online], [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>

³⁴ Salas, C. y Marat, L. (2000). *Educación para la salud. [Libro electrónico]*, [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/000532133d486e6110f93>

medida en que se adquieren los hábitos fundamentales del autocuidado en salud y, particularmente en relación con la higiene del sueño.

es un proceso fisiológico fascinante, sólo recientemente algunos de los misterios acerca de su origen, fisiología y funciones biológicas han sido esclarecidos, sin embargo, aún falta mucho por estudiar. La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. Sin embargo, según algunos estudios, la tendencia en la población mundial es hacia la reducción del tiempo total de sueño, lo cual se ha reflejado en el incremento en la incidencia de trastornos del sueño.³⁵

Actividad Física y el Estilo de Vida. - La actividad física, el ejercicio, la salud y la calidad de vida están claramente interconectadas. Un estilo de vida activo permite beneficiarse a nivel físico, psicológico y social. La investigación científica ha demostrado repetidamente que la realización de ejercicio regular y frecuente estimula dichos cambios.

Los beneficios cardiorrespiratorios asociados a la práctica de ejercicio regular, esta mejora el consumo máximo de oxígeno (la capacidad de realizar esfuerzos físicos) por adaptaciones positivas que se producen tanto a nivel central (el corazón) como periférico (el sistema vascular en su conjunto). El ejercicio de hecho produce un aumento del bombeo de sangre y un incremento de la capacidad pulmonar, así como otra serie de adaptaciones que permiten absorber, transportar y utilizar mayor cantidad de oxígeno en la musculatura, lo que tiene como resultado disponer de más potencial de trabajo físico.³⁶

DIMENSIÓN PSICOSOCIAL

Es el conjunto de relaciones sociales y comunicativas importantes en la interacción social. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica,

³⁵ Sueño en escolares, adolescentes y adultos, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Rev Chil Pediatr* 2013; 84 (5): 554-564 [Rev. online.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>

³⁶ Concepción Tuero del Prado, S. *Estilos de vida y Actividad Física. Cap 3; pp 33. 37.* [Libro Elect.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=obmrUIHxAdcC&pg=PA37&dq=ESTILOS+DE+VIDA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj14aeb2fLjAhVBj1kKHS-pA10Q6AEIPTAE#v=onepage&q=ESTILOS%20DE%20VIDA&f=true>



esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales. Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar.³⁷

La dimensión psicológica abarca las emociones y el intelecto; existe una necesidad de dar y recibir afecto y amistad, compartir emociones, eliminar tensiones ya sean tristes o de estrés, tener confianza en sí mismo, encontrar un lugar en el mundo, osea ubicarte y tomar decisiones por tu parte para llevar una vida plena de buenos caminos para ti y otros.

- Aprende a reconocer y expresar tus emociones, sentimientos y pensamientos.
- Busca tiempo para la recreación.
- Mantén una actitud positiva y optimista frente a la vida.
- Cuando te encuentres con estrés y preocupaciones, busca las maneras para relajarte. Puedes hacer ejercicios de relajación, cambiar de actividad, hacer deportes.
- No permitas la violencia a tu alrededor, denúnciala y busca ayuda si es necesaria
- Aprende a buscar ayuda cuando lo necesites. Para ello, aprende a reconocer las situaciones que no puedes resolver por ti mismo.
- Aprende cosas nuevas, desarrolla tus habilidades y toma decisiones en las que te respetes y también respetes a los demás.
- Observa lo que te ofrece tu alrededor para aprender.

³⁷ López, C., *Dimensión social* [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: http://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social



- La paz y tranquilidad espiritual son básicas para mantener la salud física y mental.³⁸

Actividad Recreativa: Son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.³⁹

El consumo de alcohol

Es un problema de salud pública que requiere de acciones preventivas inmediatas y de promoción de la salud. Esto al considerarse un factor determinante para algunos trastornos neuro psiquiátricos y de enfermedades no transmisibles como las afecciones cardiovasculares, cirrosis hepática y diversos tipos de cánceres. En la actualidad el consumo de alcohol es considerado una práctica socialmente aceptada; el alcohol es la droga legal de inicio y su consumo incrementa el riesgo de involucrarse con otro tipo de sustancias ilícitas, además de conocer las consecuencias de su consumo y la función de enfermería en la prevención. El consumo de alcohol puede describirse en términos de gramos de alcohol consumido o por el contenido alcohólico de las distintas bebidas.⁴⁰

Consumo de alcohol El alcohol aporta calorías vacías además de sus conocidos efectos nocivos sobre el apetito y múltiples órganos y sistemas. También es frecuente en esta edad el inicio del consumo de tabaco y drogas y anticonceptivos orales. Dietas no convencionales. Dietas vegetarianas, macrobióticas, de alimentos naturales, comienzan con frecuencia a practicarse en esta época.⁴¹

³⁸ Educa, EMP. *Estilo de Vida Saludable Y Dimensiones De Vida psicológica*. [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: http://educomunicaciontupuedes-emperatriz.blogspot.com/2010/06/tu-puedes_06.html

³⁹ Gerza; C. *Estilos de vida. actividades recreativas y la Salud*. [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponibles en: https://www.gerza.com/tecnicas_grupo/todas_tecnicas/actividades_recreativas.html

⁴⁰ Ahumada J. et al., *El consumo de alcohol como problema de salud pública*, Universidad Autónoma Indígena de México; 2017.

⁴¹ Marugan J; Monasterio, L. *Alimentación en el adolescente. Consumo de sustancias nocivas*. [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/>

El consumo de tabaco. - Es considerado un problema de salud pública, por su magnitud, por las consecuencias sanitarias que conlleva y por los elevados costos económicos y sociales que genera. Además, la ciencia ha demostrado de manera irrefutable que la exposición al humo de tabaco es causa de morbilidad, mortalidad y discapacidad.⁴²

La mayoría de las personas que comienzan a fumar lo hacen en la adolescencia, en parte para identificarse con los adultos. El tabaquismo resulta muy accesible tanto por la multiplicidad de lugares de venta, como por el precio, con campañas de publicidad que identifican valores especialmente atractivos para el joven. Al mismo tiempo es una de las adicciones físicas más intensas. La Organización Mundial de la Salud, identificó estos factores y propuso estrategias para controlar esta epidemia a nivel mundial: aumentar el precio de los cigarrillos, prohibir -o regular- la publicidad, generar ambientes cerrados libres de humo de tabaco (sólo fumar afuera), prohibir que las empresas tabacaleras patrocinen eventos, incorporar información fuerte del daño del tabaco en el atado de cigarrillos, entre otros.

El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Existen datos científicos del daño que también produce en quienes fuman ocasionalmente o sólo unos pocos cigarrillos ⁴³

Consumo de drogas. - es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración produce una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central y es, además susceptible de generar dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.³³

DETERMINANTES DE ESTILOS DE VIDA

documentos/alimentacion_adolescente.pdf

⁴² Organización Mundial de la Salud. Convenio marco de la OMS para el control del tabaco. OMS; [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42813/1/9243591010.pdf>

⁴³ Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/tabaco>



El sexo como condición biológica influye en el tipo de actividades que realizan los miembros de una sociedad fijados por las características de género que se asignan a cada sexo, y que, en determinado momento, conforman la salud de ellos; así, se ha constatado que los hombres tienen mayor número de accidentes mortales por el tipo de labor que realizan dado su sexo y género, y que las mujeres como cuidadoras de la salud familiar, tienden a prestar menos atención a su salud.

Los indicadores del modo de vida, son las actividades sistemáticas que realizan los miembros de una sociedad determinada y que identifican su modo de vida, por ejemplo, la forma en que se realiza la recreación y se utiliza el tiempo libre, el tipo de actividad y las preferencias alimentarias, entre otros.

Los indicadores se refieren al tipo de actividad, Los determinantes tienen que ver con la actividad genérica en su conjunto, por ejemplo: ocupación (trabajador, estudiante).

En la actualidad, se considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un modo de vida propio que determina la salud del grupo familiar. Indicadores familiares que se relacionan con el modo, condiciones y estilos de vida:

- Condiciones higiénicas de la vivienda y sus alrededores
- Características socioeconómicas
- Funcionamiento familiar
- Cultura sanitaria, utilización por la familia de los servicios de salud,
- Grado de instrucción
- Tipo de ocupación. ⁴⁴

Las emociones son el soporte en el que se desenvuelve nuestra vida. No existe un instante del día en que no tengamos un estado emocional. El estado de ánimo

⁴⁴ Dehesa, G. *Asignatura Promoción de Salud, Carrera de Medicina. Modos y estilos de vida. [Diapo en Línea], [Citado el 06/02/2019]. Disponible en: http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf*



implica cambios a nivel corporal y mental que varían dependiendo del tipo de emoción que prevalezca.

- el cuerpo y el cerebro se encuentran en un estado de armonía por lo que todos los procesos fisiológicos operan con normalidad.
- el cerebro se encuentra funcionando en todo su potencial y puede tomar acciones y decisiones correctas.
- el cerebro funciona en modo creativo y nuestros pensamientos están en el aquí y el ahora.

Nuestro estado de ánimo está muy relacionado con nuestro bienestar físico y, con ciertas enfermedades, puede llegar a ser determinante para mejorar la calidad de vida. Con emociones como el miedo, el enojo y la tristeza la calidad de vida emocional es precaria y puede ser origen de diversas enfermedades. En cambio, el amor y la alegría generan armonía emocional y apertura a muchas posibilidades en la vida.⁴⁵

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **ESTILOS DE VIDA.-** Son los tipos de conductas, actitudes y/o hábitos manifestados en decisiones de un individuo como respuesta a circunstancias en las que el ser humano se desarrolla y pueden modificarse según su conveniencia.
- **DIMENSIÓN BIOLÓGICA.-** La dimensión biológica refiere a la realidad de un individuo como un organismo pluricelular, que tiene un cuerpo que se desarrolla y madura sometido a la realidad física.
- **DIMENSIÓN PSICOSOCIAL.-** Se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales.

⁴⁵ Aleteia, Tu estado de ánimo y la calidad de la Vida. [En línea], [Citado el 16/02/2019]. Disponible en: <https://es.aleteia.org/2017/11/22/tu-estado-de-animo-marca-tu-calidad-de-la-vida/>

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. DESCRIPTIVO

La finalidad de la presente investigación fue mostrar las características importantes de una situación específica, sometidas a la investigación para identificar tal como se presentan sin que medie manipulación o acción alguna, mediante el estudio de los estudios de vida en los estudiantes del III al VIII semestre de la escuela profesional de Enfermería.

3.1.2. TRANSVERSAL

Porque la recolección de datos acerca de los Estilos de Vida se realizó en un solo momento (estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería)

3.2. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio corresponde a la Línea de investigación de Enfermería en formación profesional.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. DESCRIPCION DE LA POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 85 estudiantes matriculados en el semestre 2019 - I del III al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco.

3.3.2. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

La muestra se determinó aplicando la fórmula para poblaciones finitas o conocidas con un nivel de confianza del 95% (0,96); con una probabilidad de éxito del 60% (0,6); con un margen de error de 5% (0,05).

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

Dónde:

n= tamaño de la muestra

N= población finita (85)

Z= Nivel de confianza, 95% es decir 1.96

p= Probabilidad de éxito representada por el 60% es decir 0.6.

q= Probabilidad de fracaso representada por el 40% es decir 0.4.

E= Margen de error (+/- 5% = 0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{85 * (1.96)^2 * (0.6) * (0.4)}{(0.05)^2 * (85 - 1) + (1.96)^2 * (0.6) * (0.4)}$$

$$n = \frac{85 * (3.84) * (0.6) * (0.4)}{(0.0025) * (84) + (3.84) * (0.6) * (0.4)}$$

$$n = \frac{78.336}{0.21 + 0.92}$$

$$n = \frac{78.336}{1.1316}$$

$$n = 69$$

El muestreo fue probabilístico tomando en cuenta a la totalidad de los estudiantes del III al VIII semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco.

3.3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados en las diferentes asignaturas del III al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco, que firmaron el consentimiento informado.



3.3.4. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados en otros ciclos fuera del III - VIII de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco.
- Estudiantes que no desearon participar en el Estudio.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.4.1. TÉCNICA

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la Entrevista.

3.4.2. INSTRUMENTOS

El instrumento que se utilizó fue un Cuestionario, estructurado y validado por juicio de expertos en el tema, denominado “Estilos de Vida” Este instrumento permitió medir los estilos de vida y sus 02 dimensiones: Biológica y Psicosocial.

3.5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Se realizó mediante el juicio de expertos, donde se solicitó la participación de 5 profesionales con experiencia en investigación y en el área de estudio, cuyas observaciones fueron consideradas para el mejoramiento del instrumento.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Para la ejecución del estudio, se realizaron los trámites administrativos mediante una solicitud dirigida al Decano de La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco con copia a la coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería con la finalidad de obtener autorización y facilidades para realizar el estudio. Posteriormente para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario a los estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería de manera personal, voluntaria y anónima.

3.7. TRATAMIENTO DE DATOS

Una vez recolectada la información necesaria para el estudio, estos datos fueron procesados y tabulados en el programa de Microsoft Excel 2013. de acuerdo a



los objetivos propuestos en la investigación considerando sus respectivos gráficos de frecuencia porcentuales. Los resultados se presentaron utilizando gráficos interpretados y analizados correspondiente a cada grafico o tabla en el programa Microsoft Word 2017.



CAPÍTULO IV
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

TABLA N° 01

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019.

Características	Ítems	N	%
Sexo	Femenino	53	76.8%
	Masculino	16	23.2%
Edad	17 - 20 años	17	24.6%
	21 - 30 años	47	68.1%
	31 a mas	5	7.2%
Semestre	3er y 4to semestre	15	40.6%
	5to y 6to semestre	28	37.7%
	7mo y 8vo semestre	26	21.7%
Estado civil	Casado	8	11.6%
	Conviviente	9	13.0%
	Soltero	52	75.4%
Ocupación	Estudia	47	68.1%
	Estudia y trabaja	22	31.9%

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

El 76.8% de los estudiantes de enfermería son de sexo femenino, en cuanto a la edad se observa que el 68.1% tiene de 21 – 30 años; el 40.6% está entre el 3er y 4to semestre, en cuanto al estado civil se tiene que el 75.4% son solteros y el 68.1% solo estudia.

Los hallazgos coinciden con la investigación de **ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, J.**, realizaron el estudio titulado “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR”, donde el 80% son de sexo femenino y 20% masculino y el 70% tiene de 19 – 30 años. por otro lado no coincide con el estudio de **LANDA, N.**, quien realizó el estudio titulado “ESTILOS

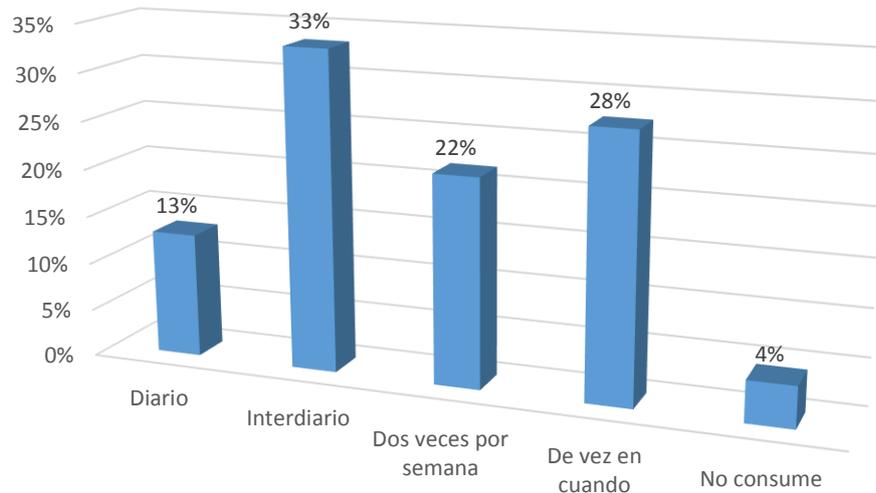


DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL DE HUACHO– 2016”, hallo que el 47% son casados.

Se infiere que en la Escuela Profesional de Enfermería hay diversidad en cuanto al sexo esto podría deberse a que en la actualidad esta profesión esta abierta a nuevas áreas laborales, asimismo los estudiantes en su mayoría están dentro de la etapa de vida de juventud que va desde los 20 años de edad, la mayoría está cursando semestres donde los cursos teóricos van de la mano practicas preprofesionales, con respecto al estado civil se tiene que algunos estudiantes han formado ya un núcleo familiar independiente, por lo cual se observa que algunos trabajan y estudian a la vez.

I. ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA.

GRÁFICO N° 01

CONSUMO DE CARNES EN ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019.

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico sobre el consumo de carnes se observa que el 33% consume en forma Interdiaria, lo cual es lo recomendado y 4% no lo consume.

Los hallazgos coinciden con **BECERRA, F. Y VARGAS, M.**, En el estudio ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ADMITIDOS A LA CARRERA DE MEDICINA. BOGOTÁ 2010-2011, donde el 61 % de los estudiantes consume carne diariamente y el 30 %, de 2 a 3 veces a la semana.

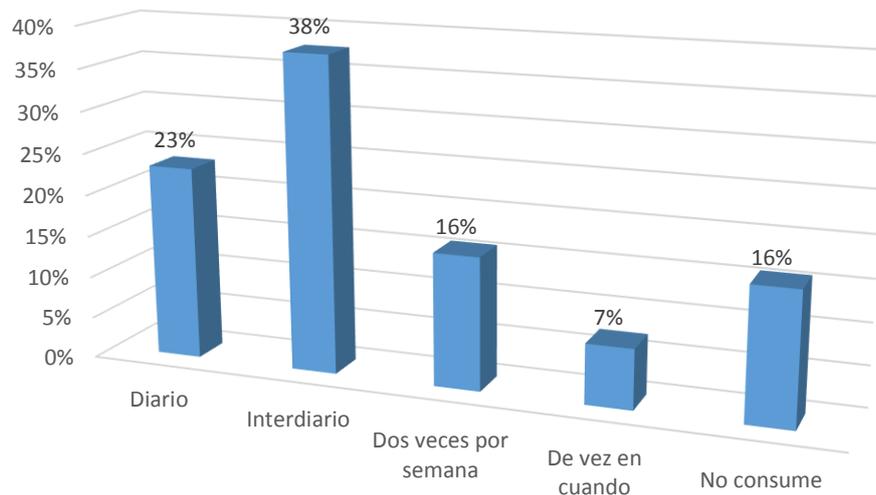
Según el **Documento técnico “Modelo de abordaje de promoción de la salud”**. **Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. Del Ministerio de Salud**. Las carnes son proteínas de buena calidad, excelente fuente de hierro que contribuye a prevenir o controlar estados de anemia. Además, tiene alto poder saciante, mantiene al aparato digestivo ocupado por largo tiempo. Sin embargo, el consumo excesivo ocasiona



problemas severos de salud, por lo cual se recomienda el consumo de carne dos veces al día.

Del gráfico se infiere que los estudiantes no consumen las carnes en la frecuencia recomendada lo cual a futuro podría causarles problemas de salud. Por otra parte, se observa que una pequeña cantidad que no consume carnes lo que podría causar déficit nutricional.

GRÁFICO N° 02

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LECHE Y/O DERIVADOS EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

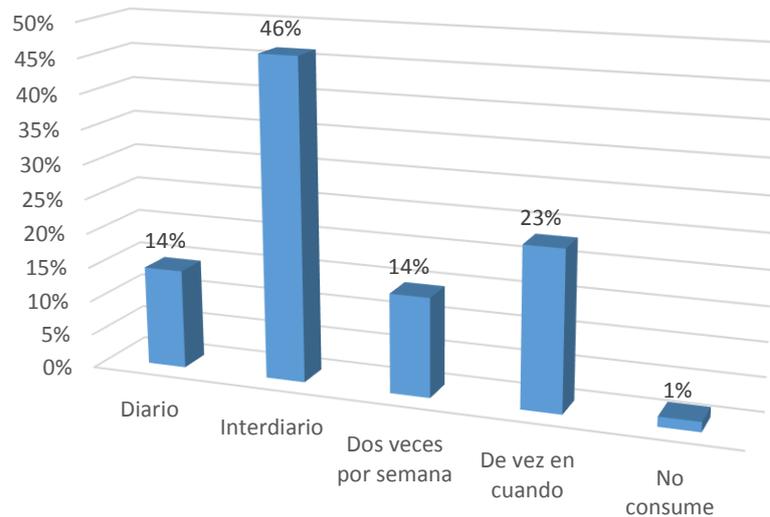
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico sobre la frecuencia del consumo de leche y/o derivados se observa que el 38% consume de forma Interdiaria y 7% de vez en cuando.

Los hallazgos no coinciden con BECERRA, F. Y VARGAS, M., En el estudio ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ADMITIDOS A LA CARRERA DE MEDICINA. BOGOTÁ 2010-2011 y publicada por la revista DE SALUD PÚBLICA EL 2015, donde el 70 % de los estudiantes consumía leche y derivados lácteos todos los días.

Del gráfico se tiene que la mayoría de los encuestados no consume los productos lácteos en la frecuencia recomendada, causando así un probable déficit de calcio, asimismo se tiene que contemplar la posibilidad de que algunos de los estudiantes encuestados sean intolerantes a la lactosa, por lo cual se sugiere el consumo de leche de manera inter diaria, dos veces por semana y de vez en cuando.

GRÁFICO N° 03

FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVO EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

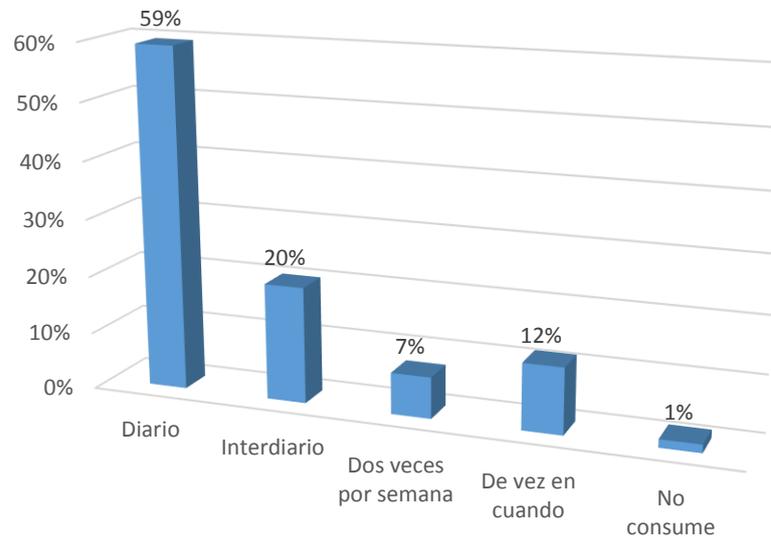
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que el 46% de los estudiantes de enfermería consumen en forma Interdiaria, lo cual es lo recomendado y 1% no lo consume.

De acuerdo a un estudio de organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el huevo es rico en antioxidantes, sustancias que previenen enfermedades. De acuerdo a la categorización de la Asociación Dietética Americana (ADA), son alimentos que se encuentran naturalmente enriquecidos con componentes fisiológicos activos, y su ingesta también tiene beneficios incluso cuando son parte de una dieta variada.

infiere que la mayor parte de los estudiantes no consume huevo de la manera recomendada, lo cual no favorece el mantenimiento de los niveles normales de proteína, asimismo se observa que una parte de los encuestados consume de manera interdiaria huevo la cual indica una buena nutrición por ser un alimento de gran valor nutricional y según **Montse Rabassa**, doctora en alimentación y nutrición, recomienda comer entre tres y cinco huevos a la semana.

GRÁFICO N° 04

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS EN ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019.

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

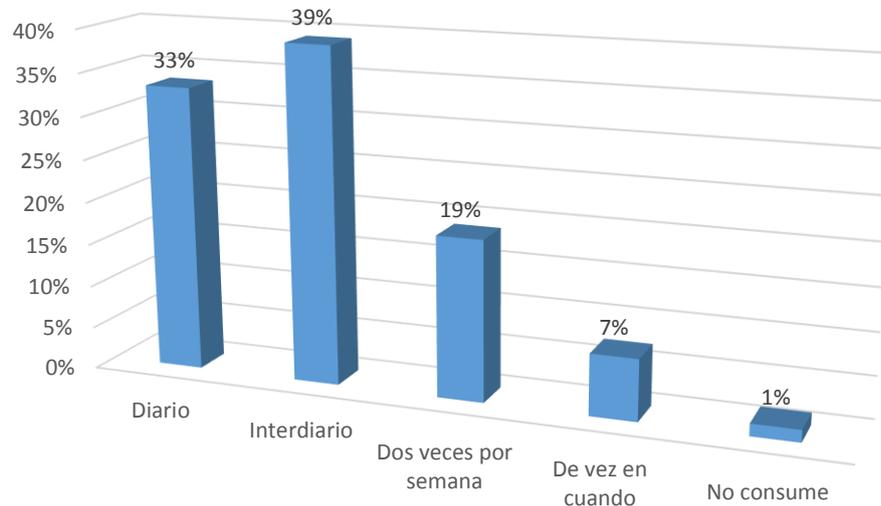
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 59% de los estudiantes consumen de forma diaria, lo cual es lo recomendado y 1% no lo consume

los resultados coinciden con **LANDA, N.**, En el estudio “ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA HOSPITAL REGIONAL DE HUACHO– 2016”, donde el 90% consume saludablemente carbohidratos y 10% no lo hace.

Según los resultados obtenidos los estudiantes consumen a diario carbohidratos, lo cual indica que les proporciona energía y así mantienen los niveles normales de glucosa y de insulina en la sangre, lo que evita la sensación de hambre y previene el desarrollo de diabetes tipo 2. Por otro lado, se tiene que otros profesionales no consume carbohidratos lo cual representan un déficit nutricional y de energía importante.

GRÁFICO N° 05

FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019.

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 39% de los encuestados afirma que su consumo de forma Interdiaria, 33% consume diario lo cual es lo recomendado y 1% no lo consume.

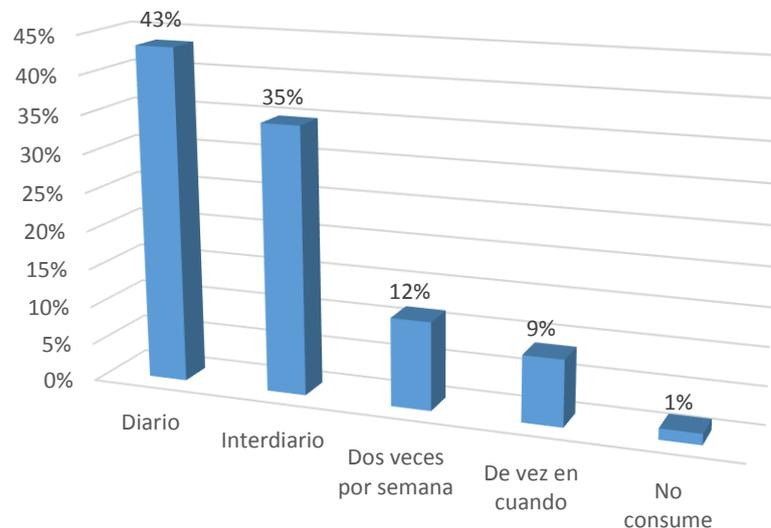
Los hallazgos no coinciden con **ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, J.**, En el estudio “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR”, donde el 60% a veces consume frutas y 30% nunca lo hace.

Según el **Documento técnico “Modelo de abordaje de promoción de la salud”**. **Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. Del Ministerio de Salud.** Indica que las frutas contienen una serie de compuestos conocidas como fitonutrientes que favorecen al buen funcionamiento orgánico y disminuye el riesgo de procesos perjudiciales tales como cardiopatías, cánceres, por lo cual se recomienda el consumo diario, si es posible más de una porción al día.



De los resultados obtenidos en el consumo de frutas es de forma inadecuada lo cual no favorece al buen funcionamiento orgánico lo cual podría conllevar a un déficit de vitaminas en el organismo.

GRÁFICO N° 06

FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019.

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 43% consume de forma diaria, lo cual es lo recomendado y 1% no lo consume.

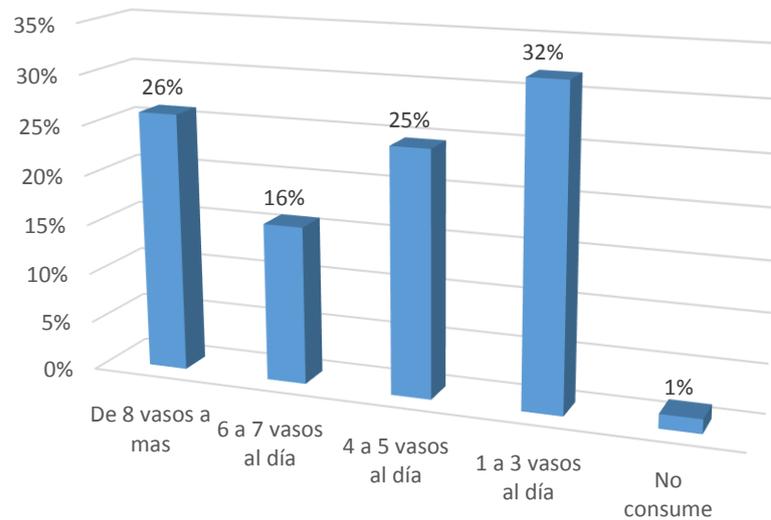
Los hallazgos no coinciden con **ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, J.**, En el estudio “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR”, donde el 50% a veces consume vegetales y 10% lo hace siempre.

La tendencia del consumo de verduras por parte de los estudiantes es muy buena. Las verduras ofrecen propiedades antioxidantes que protegen las células de los radicales libres, moléculas que pueden dañar el cuerpo y ocasionar problemas severos. “La falta de frutas y verduras en la alimentación diaria es factor asociado para la aparición de distintos tipos de cánceres y enfermedades cardiovasculares”, explicó **Ruiz Acin**.



Se analiza que el consumo de verduras esta dentro del margen recomendado con una tendencia de diario y Interdiario, lo cual favorece al correcto funcionamiento del organismo; por otro lado, se tiene que algunos estudiantes que no consumen verduras poniendo en riesgo el correcto funcionamiento de su organismo.

GRÁFICO N° 07

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÍQUIDOS EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

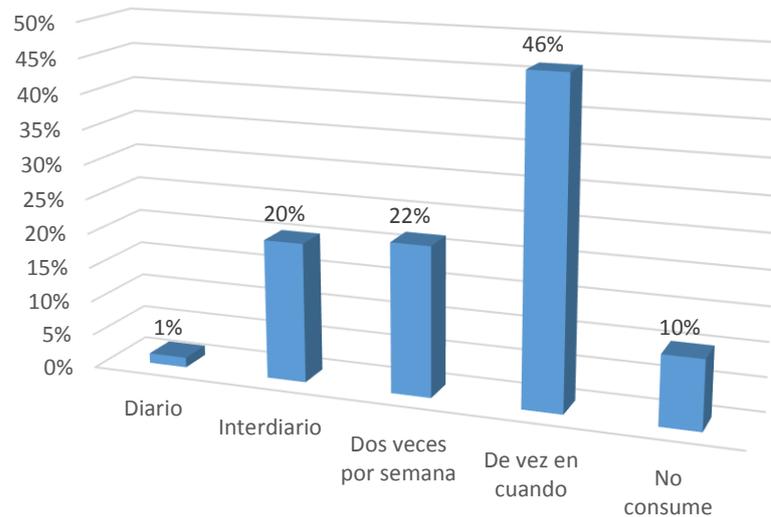
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que el 32% consume agua de 1 a 3 veces al día, 16% consume de 6 a 7 vasos al día lo cual es lo recomendado y 1% no lo consume.

Según el **Documento técnico “Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú”, 2017**. Indica que por lo menos 1.5 litros cada día, e incluso y mas en ambientes de gran calor, el consumo debe incluir líquidos alternativos como jugos de verduras, caldos, bebidas no alcoholizadas, te, café, sopas y otros.

Se tiene que los estudiantes si consume líquidos en su dieta diaria, lo cual indica que estas hidratados, por otra lado se tiene que al tendencia de consumos es inferior a lo recomendado de 1.5 Litros al día.

GRÁFICO N° 08

FRECUENCIA DE CONSUMO COMIDAS RÁPIDAS EN ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

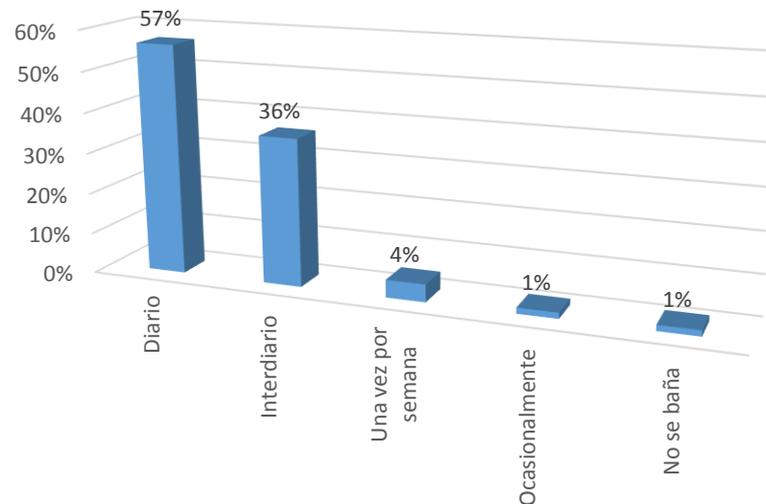
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 46% consume de vez en cuando, 10% no consume, lo cual es correcto y 1% consume diario.

Los estudios coinciden con **ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, J.**, En el estudio UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR, donde el 50% de los estudiantes de enfermería casi siempre consumen comida chatarra y un 46% de vez en cuando.

Respecto al consumo de comida chatarra se tiene que los estudiantes lo tienen en cuenta en su dieta semanal de vez en cuando lo cual no producirían riesgo para la salud por ser de manera muy espontánea, solo en grandes cantidades de grasa que aporta la comida rápida la convierte en comida poco saludable

GRÁFICO N° 09

FRECUENCIA DE LA HIGIENE PERSONAL EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

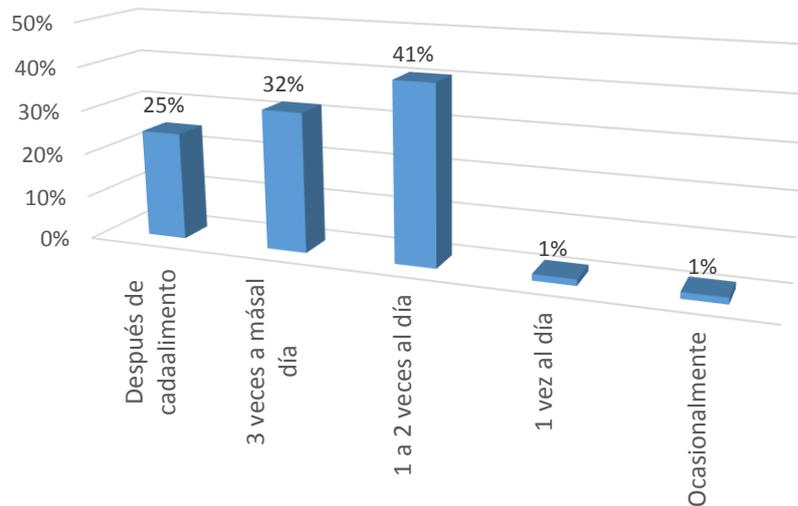
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 57% lo realiza de forma diaria lo cual es lo recomendado y 1% ocasionalmente lo hace.

Según el Documento Técnico. “**Actividades de promoción de salud y consejos preventivos- Higiene Corporal**”. Menciona que el cuerpo está en plena transformación. Comienzan a tener lugar cambios hormonales. Estos llevan a mayor sudoración y a la aparición de nuevos olores. Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Esto es muy importante para las relaciones sociales.

En las condiciones de higiene personal de baño encontramos que la tendencia de los estudiantes es muy favorable por ende la prevención de enfermedades y también contribuye en una autoestima positiva.

GRÁFICO N° 10

FRECUENCIA DE LA HIGIENE ORAL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL
CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

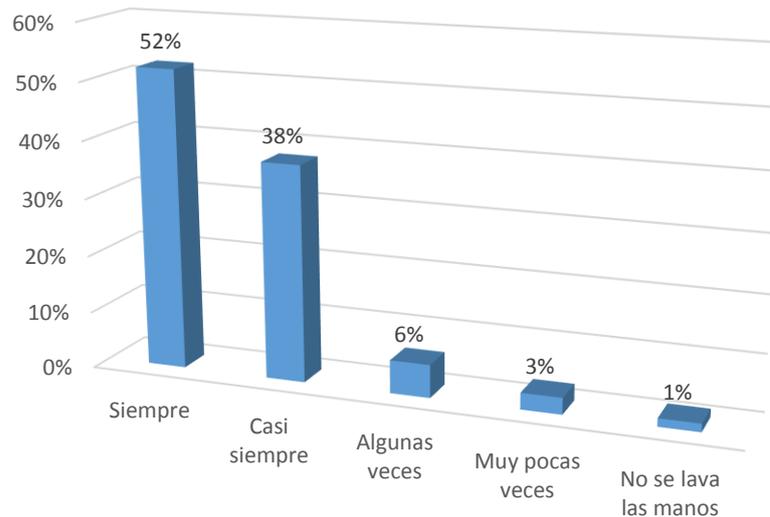
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 41% de los estudiantes realiza su higiene bucal de 1 a 2 veces al día, 32% 3 veces al día lo cual es lo recomendado y 1% 1 vez al día u ocasionalmente respectivamente.

Según la organización mundial de la salud (OMS), refiere que la higiene dental es muy importante cepillar los dientes tres veces al día (después de cada comida), asimismo menciona la importancia del cepillado con pasta dental que contenga flúor.

La frecuencia del cepillado es muy importante en su correcta higiene oral diaria de los resultados e infiere que los estudiantes no tienen buenos hábitos al momento de realizar la higiene diaria lo cual es un riesgo en su buena salud oral.

GRÁFICO N° 11

FRECUENCIA DEL LAVADO DE MANOS EN EL DIA EN ESTUDIANTES DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

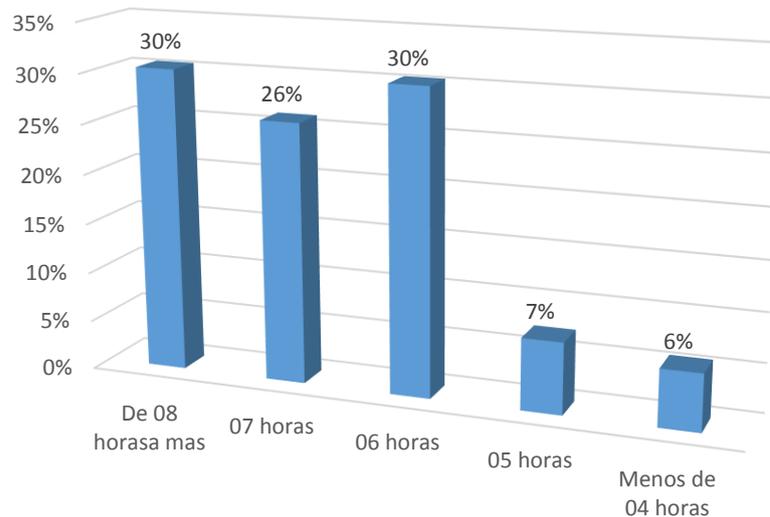
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 52% de los estudiantes siempre se lava las manos durante el día, lo cual es lo recomendado y 1% no se lava las manos.

De acuerdo al Ministerio de Salud, 2014. Indica que el lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y sencillas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias. Para que el lavado sea realmente efectivo, siempre deben utilizar jabón., lavarse cada que se esté en contacto con agentes contaminantes.

La tendencia de lavarse las manos en los estudiantes es favorable indicando que presentan siempre el lavado de manos, asimismo se observa que una mínima parte no se lava las manos con la frecuencia recomendada lo que indica podría deberse a que no están concientizados sobre la importancia del lavado.

GRÁFICO N° 12

FRECUENCIA DEL DESCANSO Y SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

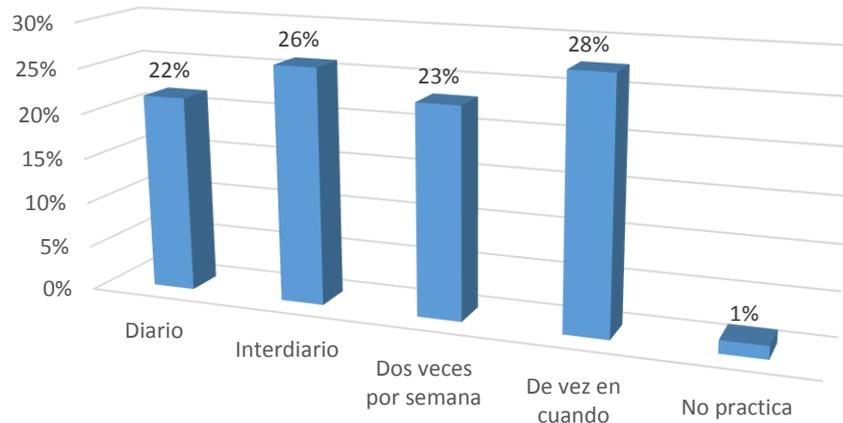
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico sobre el descanso y sueño, se observa que un 86% descansa de 6 horas a 8 horas a más respectivamente lo cual es lo recomendado y 6% lo hace menos de 04 horas.

Los estudios se asemejan con **HORTA, B.**, En el estudio ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ALUMNAS DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA URIEL GARCIA CUSCO, 2018, donde el 62,1% duerme menos de 8 horas.

En el presente estudio donde descansan y duermen entre 7 a 5 horas presentan porcentaje similar al estudio en mención (63%), La cantidad de horas de dormir se encuentra en un nivel aceptable por ser un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano.

GRÁFICO N° 13

FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

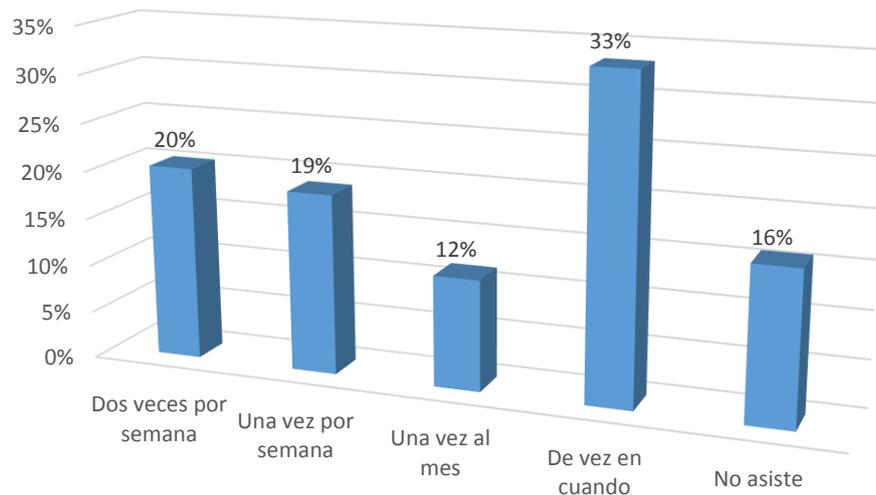
En el presente gráfico se observa que el 28% de vez en cuando realiza actividades físicas, 26% Interdiario lo cual es lo recomendado y 1% no lo practica.

Los hallazgos coinciden con **ALVAREZ, G. Y ANDALUZ** En el estudio GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR, donde el 60% de los estudiantes de enfermería realizan ejercicios ligeros asemejando a la realización de ejercicios por lo menos una vez por semana del 71% en el estudio siendo un poco mejor que la condición de Guayaquil.

Según a los resultados obtenidos, la actividad física está dentro de lo recomendado ya que Van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social

II. ESTILOS DE VIDA EN LA DIMENSIÓN PSICOSOCIAL

GRÁFICO N° 14

FRECUENCIA DE LA ASISTENCIA A EVENTOS SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019

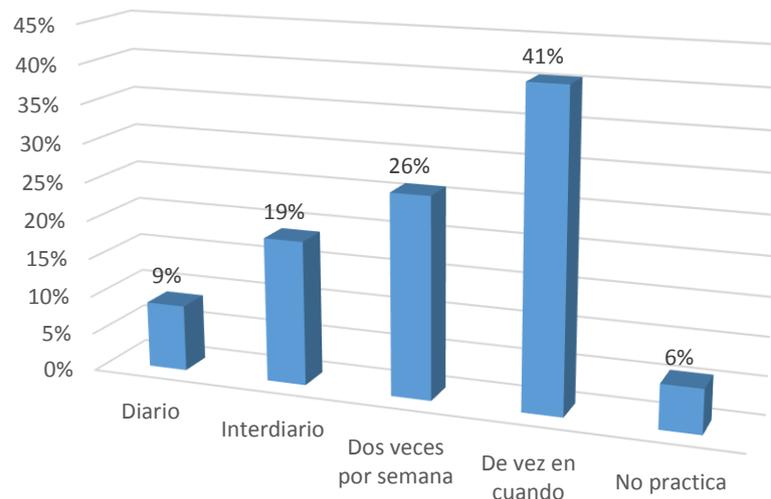
FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráficos se tiene que el 33% asiste a eventos sociales de vez en cuando, lo cual es aceptable y 12% lo hace vez al mes.

La asistencia a actividades sociales no se encuentra regulada en niveles tanto malos como buenos, pero indica cual es nivel de reacción y contactos indicado un factor bueno y productivo, pero también puede estar ligado a consumo de alcohol y otras sustancias que por lo contrario desvirtúa un comportamiento adecuado dentro de la sociedad.

GRÁFICO N° 15

FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

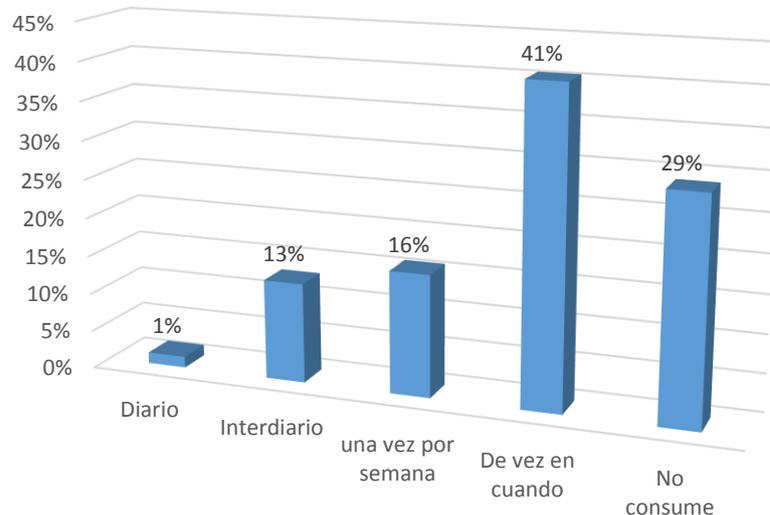
En el presente gráfico se observa que el 41% de vez en cuando realiza actividades recreativas y 6% no lo practica.

El tiempo libre y la recreación, sin dudas constituyen uno de los principales desafíos de nuestros tiempos, ya que de su correcto uso se tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas de la sociedad. La utilización adecuada del tiempo libre incide directamente en el fomento y calidad de un estilo de vida de la población, ya que la práctica sistemática de variadas actividades recreativas fortalece la salud física y mental a la vez que prepara al individuo para el pleno disfrute de la vida.

La tendencia de realizar deporte de vez en cuando indica que existe disposición a realizar deporte ya que solo un 6 % no lo practica.

GRÁFICO N° 16

**FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019**



FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

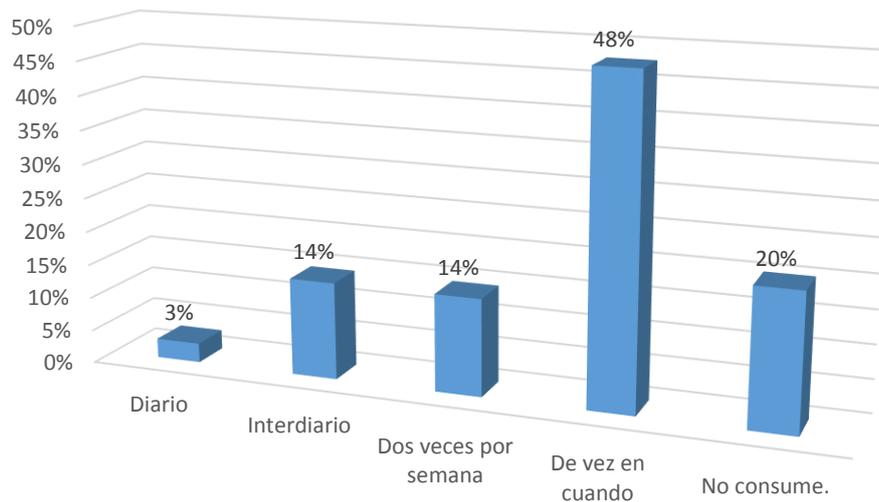
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 41% de vez en cuando consume alcohol, 29% no consume lo cual es lo recomendado y 1% lo hace de forma diaria.

Los hallazgos no coinciden con **RODRIGUEZ, C.**, En el estudio ESTILOS DE VIDA Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNSAAC, 2017, donde el 75.6% nunca consume alcohol encontrando así un estilo de vida es saludable.

En cuanto a los resultados obtenidos, comparando con los resultados en el antecedente de estudio se puede suponer que son datos bastante aislados que talvez no este reflejando lo que ocurre en la realidad, puesto que en la sociedad actual precisamente en la etapa estudiantil se observa de manera frecuente este comportamiento en el estudiante Universitario.

GRÁFICO N° 17

AUTOMEDICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL
CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

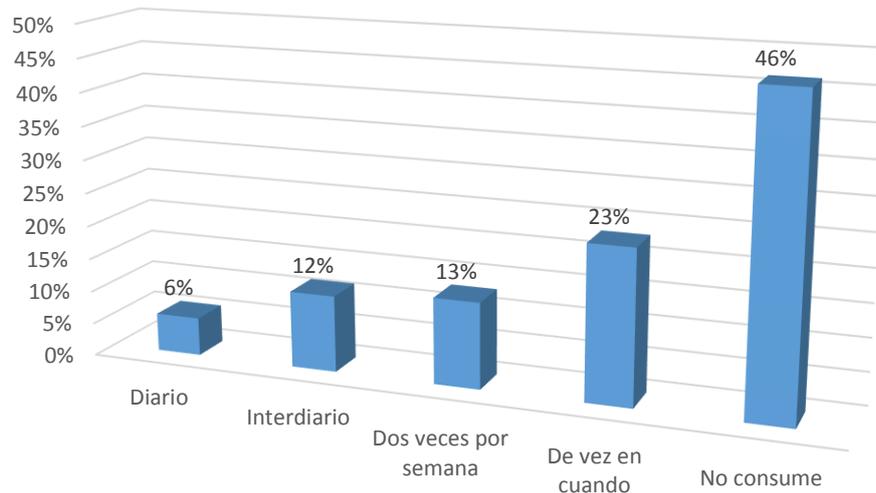
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que el 48% se automedica de vez en cuando, 20% no se automedica lo cual es lo recomendado y 3% lo hace diariamente.

Los hábitos de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica. La automedicación según la Organización Mundial de la Salud, es la administración de un medicamento sin prescripción médica, por iniciativa propia y a riesgo de cada persona en busca de alivio de una enfermedad o síntoma.

Esta práctica se ha convertido en un problema de Salud Pública, por la manera poco responsable e informada de los usuarios y por las graves consecuencias que produce en los jóvenes.

GRÁFICO N° 18

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE TABACO EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

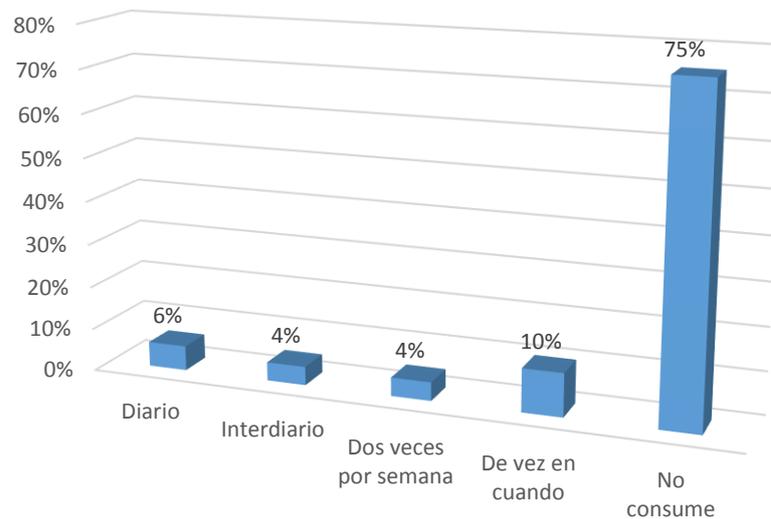
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 46% no consume tabaco, lo cual es lo recomendado y 6% lo consume diariamente.

Según el National Institute on Drug Abuse, 2016. Indica que los fumadores menores de 18 años, es probable que más de 6 millones mueran prematuramente por una enfermedad asociada al tabaquismo. Un estudio reciente también sugiere que hay genes específicos que pueden aumentar el riesgo de la adicción en las personas que comienzan a fumar durante la juventud.

Se infiere que la mayoría de los estudiantes consumen tabaco lo cual no es lo recomendado para evitar futuras complicaciones en su vida.

GRÁFICO N° 19

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

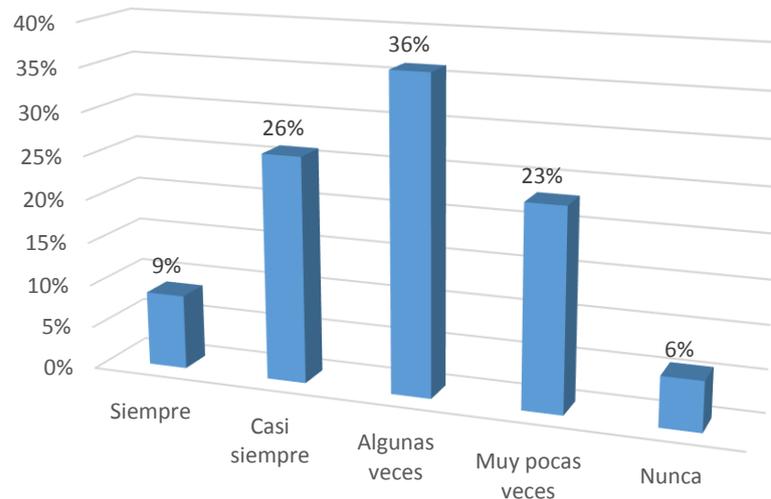
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 75% no consume lo cual es lo recomendado y 4% lo hace Interdiario o dos veces a la semana respectivamente.

El consumo de drogas, por su incidencia y las graves consecuencias que estas sustancias acarrearán para la salud, está considerado como un problema social. Los adolescentes son uno de los grupos más vulnerables ante el consumo de estupefacientes. La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga (Unodc) y el Delito destaca la importancia de conocer y entender por qué este sector es más propenso al consumo, así como los graves riesgos que conlleva, para ayudar en la elaboración de estrategias y en la toma de decisiones que permitan prevenir y actuar ante situaciones de consumo de drogas en la adolescencia.

Es alarmante que el 6% buen de los encuestados consume drogas lo cual indica que tiene prácticas no saludables. Esto podría deberse a la fácil accesibilidad a estas sustancias nocivas.

GRÁFICO N° 20

**TENSIÓN O PREOCUPACIÓN EN SU VIDA EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANDINA DEL CUSCO – 2019**

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

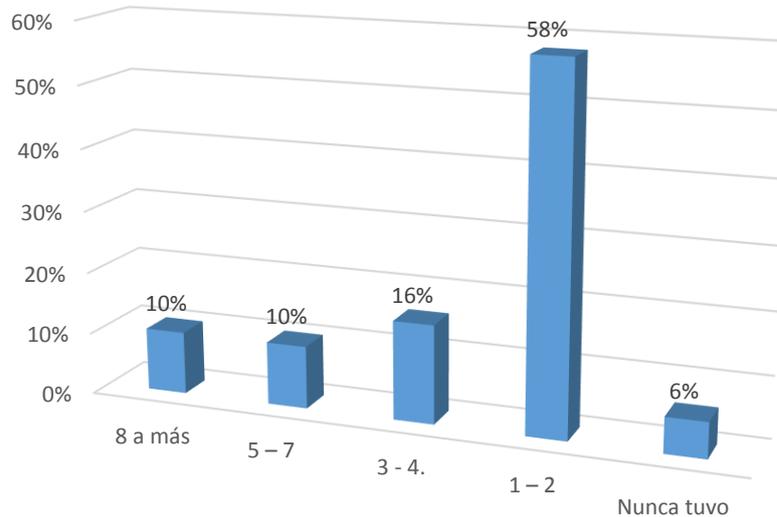
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 36% algunas veces tienen tensiones o preocupaciones en su vida y 6% nunca lo hace.

Los hallazgos coinciden con ALVAREZ, G. Y ANDALUZ, En el estudio ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR, donde el 80% tiende a deprimirse y solo un 9% siempre está en tensión y un 26% casi siempre. Estos resultados obtenidos difieren de lo que se encontró en el presente estudio.

El estrés es muy común en estudiante indicando que un estrés de algunas veces puede resultar beneficioso para el desempeño académico. Pero en niveles altos como los vistos en el 9% resultan ser perjudiciales por lo cual se debería procurar de estos casos la intervención.

GRÁFICO N° 21

NUMERO DE PAREJAS SEXUALES HASTA LA FECHA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO – 2019

FUENTE: Cuestionario aplicado por la investigadora – 2019.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS:

En el presente gráfico se observa que 58% tiene de 1 a 2 parejas sexuales y 6% nunca lo tuvo.

Los hallazgos coinciden con ALVAREZ, G. Y ANDALUZ En el estudio ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DEL AÑO 2014 – 2015, ECUADOR, donde el 20% de los estudiantes no son activos sexualmente en comparación con nuestro estudio solo un 6% no indica que la actividad sexual de los estudiantes locales es más que en Guayaquil

Alcanzar conductas responsables relacionadas con la sexualidad, con todas sus implicaciones físicas y psicológicas, es una de las tareas a las que debe hacer frente el adolescente. Se trata de un periodo de maduración en el que experimentar es algo normal. la comunidad sanitaria consideró a la población joven, vulnerable a los riesgos relacionados con su conducta sexual.



CONCLUSIONES

1. En cuanto a las características generales de los Estudiantes se tiene que 76.8% son de sexo femenino, 68.1% tienen de 21 – 30 años, 40.6% están cursando entre el 3er y 4to semestre, 75.4% son solteros, 68.1% son estudiantes.
2. En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes en la dimensión biológica se tiene que 33% consume carne de forma Interdiaria, 38% consume leche y derivados Interdiariamente, 46% consume huevo de forma Interdiaria, 59% consume carbohidratos diariamente, 39% consume frutas de forma Interdiario, 43% consume verduras de forma diario, 32% consume líquidos de 1 a 3 vasos al día, 46% consume de vez en cuando comidas rápidas, 57% diariamente realiza la higiene personal, 41% realiza su higiene bucal de 1 a 2 veces al día, 52% siempre realiza lavado de manos, 30% tienen un descanso y sueño entre 06 a 08 horas a más, 28% de vez en cuando realiza actividades físicas. En cuanto a la dimensión psicosocial se obtuvo que 33% de vez en cuando asiste a eventos, 41% de vez en cuando realiza actividades físicas, 41% de vez en cuando consume alcohol, 48% de vez en cuando se automedica, 46% no consume tabaco, 75% no consume drogas, 36% algunas veces tiene tensiones o preocupaciones, 58% tiene de 1 – 2 parejas sexuales.



SUGERENCIAS

A LAS AUTORIDADES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO.

- Incorporen en su programa operativo anual programas de salud y talleres dirigidos a los estudiantes de enfermería para fortalecer los estilos de vida saludable, a la vez concientizar y reforzar actitudes positivas a promover la práctica de estilos de vida saludable en la actividad física y manejo del estrés.
- Poner énfasis en los temas sobre sexualidad, consumo de alcohol, consumo de drogas donde incluyan programas de educación sobre estilos de vida saludable.

A LOS ESTUDIANTES DEL III AL VIII SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.

- Reducir la ingesta de alcohol y tabaco es un problema de salud pública que requiere de acciones preventivas inmediatas y de promoción de la salud.
- Evitar el consumo de Droga ya que introducida en el organismo por produce una alteración del sistema nervioso central y es, además susceptible de generar dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas: En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminar las grasas saturadas, sino controlar su consumo (No se deben consumir todos los días).
- Incrementar el consumo de frutas y verduras: Todos sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Estos alimentos proporcionan un sin número de vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión normal.



A LA COMUNIDAD CIENTÍFICA

- Realizar investigaciones relacionadas a estilos de vida saludables y técnicas de afrontamiento del estrés en Estudiantes y docentes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cockerham W. Nuevas direcciones en la investigación de estilos de vida saludables. International Journal of Public Health. Editorial Material; 2007.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Principales causas de defunción [En línea], [Citado el 16-02-2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index2.html>; 2018
3. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS), (2018) Sobrepeso y obesidad, [En línea], [Citado el 25/11/2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/acerca-de-cenan/presentacion>; 2018.
4. Congreso de la República Dictamen en minoría recaído en los proyectos de ley 774/2011-CR, 775/2011-CR, y 1038/2011-CR con un texto sustitutorio mediante el cual se propone la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, Lima – Perú, 2012
5. Growth From Knowledge (GFK). El estrés en los peruanos, [En línea] [Citado el 12/02/2019]. Disponible en: <https://www.gfk.com/es-pe/insights/press-release/especialgfk-el-estres-en-los-peruanos>; 2017
6. Araque, D. Et Al. “Estilos de vida en estudiantes de una Universidad De Boyacá”, Colombia; 2016. Universidad De Boyacá [Tesis online]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
7. Alvarez, y Andaluz, J. “Estilos De Vida Saludable en los estudiantes internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, Guayaquil - Ecuador; 2016. [Tesis online]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
8. Becerra, F. Y Vargas, M., Realizó El Estudio Titulado Estado Nutricional Y Consumo De Alimentos De Estudiantes Universitarios Admitidos A La Carrera De Medicina. Bogotá 2010-2011 Y Publicada Por La Revista De Salud Pública El 2015. [Tesis online]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n5/v17n5a10.pdf>
9. Ponte, M. “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos 2010”, Lima – Perú; 2010. [Tesis online]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=7ACF2758C18171824296AFCC945E1D5D?sequence=1
10. Landa, N., “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital regional de Huacho – 2016”, Lima – Perú; 2016.



- [Tesis online]. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1
11. Ccapa, R., Estilos de vida de los adolescentes en una institución educativa de Lima, 2017. [En línea]. Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7605?show=full>
 12. Horta, B., estilo de vida y estado nutricional de las alumnas del 5to de secundaria de la Institución Educativa Uriel García cusco, 2018. [En línea], [Citado el 11/03/2019]. Disponible en:
<http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/2029/1/RESUMEN.pdf>
 13. Rodríguez, C., estilos de vida y riesgo cardiovascular en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería, UNSAAC, 2017. [En línea], [Citado el 22/06/2019]. Disponible en:
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/3858>
 14. Corcuera P. Estilos de vida de los adolescentes peruanos. Universidad de Piura, Navarro; InterMedia Consulting A.C: Ed. Aleph; pp 32 – 33.
 15. Alvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012; 30(1): 95-101
 16. Calvo, A. Fernández, L. Guerrero, L. González, V. Ruibal, A. Hernández, M. Estilos de vida y factores de riesgo asociados a la cardiopatía isquémica. Ciudad de La Habana, Cuba. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol20_3_04/mgi04304.html; 2003
 17. Sanabria, P. González, L. Urrego, D. Estilo de vida saludable en profesionales de la salud colombianos, Bogotá, Colombia. Revista Med; 2007
 18. Alvares, R. Temas de Medicina general integral. Cuba: Editorial Ciencias Médicas: 2001
 19. Organización Mundial de la Salud. OMS. Estilos de vida saludable e indicadores, Ginebra : OMS; 2014.
 20. Genera. Estilos de vida y la salud. Una relación Imprescindible. [En línea], [Citado el 16/03/2019]. Disponibles en:
<https://www.regenerapni.com/blog/estilo-vida-salud-una-relacion-imprescindible/>
 21. Ansbacher, A. Estilos de vida saludables: material didáctico: variables importantes en el estilo de vida. [Rev. Electrónica], [Citado el 09/05/2019]. Disponible en:
<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
 22. Ministerio de Salud. (MINSA); Promoción de las y los Adolescentes. Lima – Perú; [En línea], [Citado el 16/03/2019]. Disponible en:



- <http://www.minsa.gob.pe/portal/portal2.asp?Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/adolescente.asp>
23. Ponte, M. "Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos 2010", Lima – Perú; 2010.
 24. Enfermera. S.A.T. Actividades de la vida diaria, Dimensión biológica, [En línea], 2018 [Citado el 16/03/2019]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_biologica; 2015
 25. Organización Panamericana de Salud. Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición "Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros. Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP:2013.
 26. Organización Panamericana de Salud. (OMS)(OPS) Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. [Rev. Online], [Citado el 23/01/2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
 27. Clarín nutrición. consumo de proteínas. [En línea] 10/03/2015 [Consultado el 22/06/2019] https://www.clarin.com/nutricion/carnes-rojas-vegetarianos-carnivoro-carnes-comer-pollo-pescado_0_rJ19cFPme.html
 28. Ceinos, A. Nutrición Clínica. Leche en la edad adulta. [Rev. online], 2013 [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://nutricionycocina.es/leche-en-la-edad-adulta/>
 29. Instituto de Nutrición de Centro América – INCAP/OPS. Alimentación y Nutrición en el ciclo de la vida. Alimentación en la edad adulta. [Libro electrónico], [Citado el 29/03/2019]. Disponible en: https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235
 30. Ministerio de Salud pública y asistencia social. Guia de nutrición y alimentación para adolescentes [Rev. online], [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf
 31. Asociación de Bebidas Refrescantes 2015 <http://www.cibr.es/salud-hidratacion-preguntas-frecuentes-que-funciones-cumple-el-agua-en-el-organismo>
 32. Dueñas, F. (2001). Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar. Diplomado Universitario en Enfermería. España, extraído de <http://www.terra.es/personal/duenas/15.htm#5>
 33. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (MSDS)(UNICEF). Los hábitos de higiene. [Rev. online], [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>



34. Salas, C. y Marat, L. (2000). Educación para la salud. [Libro electrónico], [Citado el 21/11/2018]. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/000532133d486e6110f93>
35. Sueño en escolares, adolescentes y adultos, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 554-564 [Rev. online.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>
36. Concepción Tuero del Prado, S. Estilos de vida y Actividad Física. Cap 3; pp 33. 37. [Libro Elect.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=obmrUIHxAdcC&pg=PA37&dq=ESTILOS+DE+VIDA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj14aeb2fLjAhVBj1kKHS-pA10Q6AEIPTAE#v=onepage&q=ESTILOS%20DE%20VIDA&f=true>
37. López, C., Dimensión social [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: http://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social
38. Educa, EMP. Estilo de Vida Saludable Y Dimensiones De Vida psicológica. [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponible en: http://educomunicaciontupuedes-emperatriz.blogspot.com/2010/06/tu-puedes_06.html
39. Gerza; C. Estilos de vida. actividades recreativas y la Salud. [En línea.], [Citado el 12/06/2019]. Disponibles en: https://www.gerza.com/tecnicas_grupo/todas_tecnicas/actividades_recreativas.html
40. Ahumada J. et al., El consumo de alcohol como problema de salud pública, Universidad Autónoma Indígena de México; 2017.
41. Marugan J; Monasterio, L. Alimentación en el adolescente. Consumo de sustancias nocivas. [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
42. Organización Mundial de la Salud. Convenio marco de la OMS para el control del tabaco. OMS; [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42813/1/9243591010.pdf>
43. Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles [Rev. online], [Citado el 09/02/2019]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/tabaco>
44. Dehesa, G. Asignatura Promoción de Salud, Carrera de Medicina. Modos y estilos de vida. [Diapo en Línea], [Citado el 06/02/2019]. Disponible en:



http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf

45. Aleteia, Tu estado de ánimo y la calidad de la Vida. [En línea], [Citado el 16/02/2019]. Disponible en: <https://es.aleteia.org/2017/11/22/tu-estado-de-animo-marca-tu-calidad-de-la-vida/>



ANEXOS