



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA
TESIS DE GRADO

FACTORES PREDOMINANTES EN EL ESTILO DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE ESMERALDAS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y
DESARROLLO HUMANO

AUTORA

ROMINA CINDY MARIN LOOR

ASESORA

MGT. MARILYN VILA

Esmeraldas, 2022

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

Presidente tribunal de Graduación

Lector 2

Director de tesis

Directora de Escuela

Esmeraldas....., 2022

AUTORÍA

Yo, **Marín Loor Romina Cindy** declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, auténtica y personal.

Siendo la responsable legal de las ideas, métodos y resultados presentados en esta investigación, perteneciente al patrimonio científico del autor y de la PUCESE.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor y de la PUCESE.

Marín Loor Romina Cindy

CI. 0850711813

DEDICATORIA

Le dedico mi trabajo de tesis a mis padres, por ser quienes me han apoyado tanto de forma moral como económica en todo el transcurso de mis estudios, motivado e inspirado a seguir día a día para cumplir mis metas.

Y en especial se lo quiero dedicar a mi abuela materna, que ya no está junto a nosotros, pero que fue quien me aconsejó a lo largo de mi vida, me ayudó en mis estudios, y siempre me impulso.

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios por permitirme alcanzar este logro como profesional, guiarme en mi camino y darme fortaleza para seguir a pesar de las adversidades.

A mis padres por absolutamente todo, me han apoyado desde el principio, me han brindado su hombro para desahogarme cada que algo andaba mal, por escucharme y aconsejarme.

Agradezco a los profesores que fueron parte de mi formación académica en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, ya que supieron transmitir sus conocimientos.

A mis hermanos y mi cuñada, que también ayudaron en mi formación, enseñándome y explicándome cuando no entendía algo.

A mis amigos, por siempre alentarme y estar junto a mí a lo largo de este proceso.

A mi tutora de tesis, Mgt. Marilyn Vila que siempre estuvo para ayudarme, corregirme y asesorarme cuando lo necesité.

INDICE

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento del Problema	2
Justificación	4
Objetivos.....	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos.....	5
CAPÍTULO I	6
MARCO TEÓRICO.....	6
Base teórico científicas	6
Antecedentes.....	12
Base legal.....	15
CAPÍTULO II.....	17
MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
Tipo de estudio.....	17
Población y muestra.....	17
2.1. Técnicas e instrumentos.....	18
2.2. Análisis de datos.....	18
2.3. Normas éticas	18
CAPÍTULO III	19
RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV.....	24
DISCUSIÓN.....	24

CAPÍTULO V	27
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
Referencias	30
ANEXOS	35

TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Factor predominante en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas.....	19
Figura 2. Tipo de alimentación.....	20
Figura 3. Percepción del estado después de dormir	21
Figura 4. Consumo de alimentos altos en azúcar, sal o grasas.....	21
Tabla 1: Enfermedades no transmisibles diagnosticada a los estudiantes.....	24

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se realizó en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas, en la carrera de Enfermería, se seleccionó a los participantes que fueron estudiantes de primero, segundo y tercer semestre. El objetivo de esta investigación fue establecer los factores que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas, para ello se realizó un estudio de campo, de enfoque cuantitativo, observacional y de corte transversal, la técnica que se utilizó fue la encuesta, aplicando un cuestionario constituido por 18 preguntas, la población estuvo conformada por 127 estudiantes de primero a tercer semestre de la escuela de Enfermería y fueron seleccionados mediante la aplicación de una fórmula para determinar el número de muestra finita. Se obtuvo como resultado los estudiantes de tercer semestre no realizan ejercicio ninguna vez por semana siendo el 17,32% de la población, mientras que segundo semestre esta el 15,75% y los primeros el 14,17%. Por otro lado, su alimentación solo “a veces” es buena o saludable, en primer semestre el 15,75%, segundo semestre el 18,90 y en tercer semestre el 26,77%; siendo los de segundo semestre quienes mejor se alimentan siendo el 12,60%; el 17,32% correspondiente al segundo semestre respondieron que casi siempre consumen alimentos altos en azúcar, sal o grasa y el 47,24% consumen cigarrillos y bebidas alcohólicas 3 o más veces por semana. Se concluyó que, los estudiantes de tercer semestre consumen más alimentos altos en grasa, azúcar y sal, además son quienes más duermen y a pesar de ello se despiertan más cansados, mientras que, los estudiantes de segundo semestre realizan más actividad física y casi siempre consumen alimentos saludables; finalmente los estudiantes de primer semestre tienen mejor estilo de vida puesto que duermen las horas adecuadas y realizan más actividad física que sus compañeros de semestres superiores.

Palabras clave: enfermería, estilo de vida, actividad física, alimentación, enfermedades no transmisibles.

ABSTRACT

The present investigative work was carried out at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador headquarters Esmeraldas, in the Nursing career, the participants who were first, second and third semester students were selected. The objective of this research was to establish the factors that predominate in the lifestyle of nursing students from Esmeraldas, for this a field study was carried out, with a quantitative, observational and cross-sectional approach, the technique used was the In the survey, applying a questionnaire made up of 18 questions, the population consisted of 127 students from first to third semester of the Nursing school and they were selected by applying a formula to determine the finite sample number. The result was that third semester students do not exercise at all times a week, being 17.32% of the population, while the second semester is 15.75% and the first 14.17%. On the other hand, their diet is only "sometimes" good or healthy, in the first semester 15.75%, in the second semester 18.90 and in the third semester 26.77%; being those of the second semester who better feed themselves being 12.60%; 17.32% corresponding to the second semester responded that they almost always consume foods high in sugar, salt or fat and 47.24% consume cigarettes and alcoholic beverages 3 or more times a week. It was concluded that third semester students consume more foods high in fat, sugar and salt, they are also the ones who sleep the most and despite this they wake up more tired, while second semester students perform more physical activity and almost always consume healthy food; finally, first-semester students have a better lifestyle since they sleep adequate hours and perform more physical activity than their peers from higher semesters.

Keywords: nursing, lifestyle, physical activity, diet, noncommunicable diseases.

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema de investigación

De acuerdo con la OMS, Las enfermedades crónicas o ENT son de extensa permanencia y se desarrollan lentamente, estas principalmente son las patologías cardiovasculares, el cáncer las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (OMS, 2013). Para la obtención de un estilo de vida saludable, solo una pequeña fracción de los adultos sigue esta rutina; de hecho, el porcentaje de personas que llevan una vida sana está disminuyendo. Desafortunadamente, hay poca conciencia pública sobre la relación entre salud y estilo de vida; existen personas que desconocen un cambio en el estilo de vida viene a ser un factor importante en la aparición de enfermedades crónicas como causa de aumento de la morbilidad y la mortalidad. El estilo de vida generalmente se considera un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por personas que reflejan identidades personales, grupales y socioeconómicas. Estas enfermedades están aumentando y las muertes se dan más en personas de sexo masculino y menos en las de sexo femenino (The Lancet citado por Practicum, 2018).

Perea (como se citó en Guerrero & León, 2010) define el estilo de vida como “un modo, forma y manera de vivir”. El estilo de vida y sus condiciones puede influenciar en el estado de la salud; la forma de actuar y los valores forman el estilo de vida y se muestran en la actividad física, alimentación, insumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, la sexualidad, entre otros; además el ámbito social, físico, cultural y económica que afectan en las personas (Gerrero & León, 2010). Suescún-Carrero et al. (2017) indican que el estilo de vida es el resultado de lo que decide hacer la persona y si estas decisiones influyen de manera negativa en su salud la persona podría enfermar y hasta podría fallecer.

Los tres comportamientos que pueden ser modificados para evitar las enfermedades enlazadas con el estilo de vida son el tabaquismo, dieta poco saludable y poca actividad física, el mantener este estilo de vida de manera prolongada puede desencadenar el crecimiento de enfermedades crónicas como, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares diabetes, obesidad, Síndrome metabólico (SM), entre otras; estas enfermedades eran conocidas como “enfermedades occidentales” o “enfermedades de la

abundancia” pero ahora se determinan como enfermedades no transmisibles (ENT) y crónicas las cuales pueden causar la dependencia, discapacidad o muerte de la persona puesto que con el tiempo la patología avanza de manera progresiva (Al- Maskari, 2013).

Teniendo en cuenta las observaciones anteriores, es importante comprender el estilo de vida de los estudiantes universitarios y su impacto en su estado de salud actual y determinar el mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades en el futuro. También se debe describir el acceso a una variedad de factores que influyen en el proceso de la enfermedad en la comunidad universitaria. Estos incluyen el uso de servicios de transporte, hábitos alimenticios, hábitos como el consumo de tabaco y alcohol, y la presencia de cambios de personalidad que pueden o no resultar del estudio, como la falta de sueño, el estrés y la falta de tiempo, además de la combinación de vida académica y práctica clínica de las carreras de enfermería. Para comprender el estilo de vida y sus dimensiones relacionadas, se han desarrollado una serie de cuestionarios económicos y fáciles de usar que evalúan diferentes comportamientos de salud. (Canova C. 2017).

Planteamiento del Problema

En el mundo anualmente mueren 41 millones de personas a causa de enfermedades no transmisibles, lo que viene sería el 71% de las muertes, esto se da mayormente a causa del uso del tabaco, la falta de actividades físicas, uso del alcohol de manera nociva, la mala dieta; estos factores aumentan de manera significativa las posibilidades de morir por ENT (OMS, 2018a). Estas enfermedades se pueden presentar en las personas a cualquier edad, sin importar que el país sea desarrollado o esté en vías de desarrollo (Serra Valdés, Serra Ruíz y Viera García, 2018).

En una encuesta sobre el estilo de vida realizada en 21 países de Europa se obtuvo que el consumo de cigarrillos es de más de 20 diarios; el sobrepeso se evidenció más en hombres que en mujeres siendo República Checa con el 67,4% de sus pobladores; En cuanto a la actividad física en Portugal apenas el 13% de los hombre y 11% de mujeres realiza ejercicios; finalmente el consumo de alcohol en los hombres es dos veces más que las mujeres y durante un día de fin de semana se ingiere alrededor de dos veces al día; Por lo que lo expertos concluyeron que no solamente es necesario el hacer promoción a tener un estilo de vida saludable, puesto que se necesita de apoyar esta estrategia con inversión

económica y mejoras de las condiciones físicas en el trabajo (Holmes place, s.f.). En España quienes no consumen tabaco han fallecido al aspirar el humo, alrededor de 6200 personas fallecen anualmente por esta acción, siendo 5000 quienes perdieron la vida al aspirarlo en su propia casa y el resto en su lugar de trabajo (Fundación española del corazón, s.f.)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) da a conocer que en las américas la muerte por estas ENT llega alrededor de 5,5 millones al año, lo que representa el 80,7% del total de las causas de muerte en la región; estos valores en tasa representan en las américas la muerte de 436,5 por 100.000 habitantes, en Guyana es superior al tener una tasa de 831,4 por 100.00 habitantes, mientras que Canadá muestra los valores más bajos de la región con 291,5 por 100.000 habitantes.

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2014), publicó datos estadísticos sobre condiciones de vida de los ecuatorianos, mostrando que apenas el 37,3% de los ecuatorianos practica algún deporte; además comunicó que, en la población mayor de 5 años, el 46,7% de los ecuatorianos tiene sobrepeso. Además, que el 55,1% de los adultos en el país alguna vez a fumado, gastando mensualmente alrededor de \$10,44 (INEC, 2016a); en el año 2014 fueron hospitalizadas 7424 personas por patologías relacionadas al uso del tabaco, falleciendo 881 personas (INEC, 2016).

Puesto que algunos de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas (PUCESE) tienen un día de constante movimiento por lo que deben cumplir con doble jornada educativa en la mañana, tarde y parte de la noche; están obligados a salir temprano de casa por lo que no completarían su alimentación o no consumen nada antes de ir a clases; también quienes estudian y trabajan tampoco pueden alimentarse adecuadamente. Es preciso señalar que el pasar largas jornadas en la universidad tienen poco tiempo para alimentarse o dejan para otro momento la comida para enfocarse en terminar tareas pendientes, estudiar para pruebas, exposiciones o realizar investigaciones; descartando igualmente el realizar actividades físicas a pesar que al tener horas libres suelen ser aprovechadas para estar más tiempo entre compañeros lo que puede motivarles a tener momentos de esparcimiento sintiéndose atraídos por el ocio y consumir alcohol, usar cigarrillos o sustancias ilícitas por lo que estos factores pueden finalmente alterar o evitar que tengan una buena calidad de vida. Muchos estudiantes pueden sentirse presionados en vista que deben cumplir no solamente con las obligaciones académicas, sino

también las familiares, sociales y quienes laboran tienen que cumplir con su trabajo; motivo por el que no estarían descansando lo suficiente, esto puede producir que se sientan cansados a pesar de haber dormido; se debe agregar que, al estar en confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19 se pudieron haber adoptado o incrementado hábitos como el consumo nocivo de alcohol, ingesta de comidas altas en grasa, sal y azúcar, el sedentarismo, adicción a las drogas, entre otras acciones que ponen el riesgo del bienestar del estudiante y perjudicando su estilo de vida.

Ante lo expuesto se realiza la siguiente pregunta científica: ¿Cuál es el factor predominante en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas?

Justificación

Este estudio al no haberse realizado en los estudiantes de enfermería de la universidad será novedoso y permitirá conocer el estilo de vida de estos, lo que influirá de manera positiva o negativa no sólo en su salud sino también en su desenvolvimiento académico.

Los resultados obtenidos serán de impacto en los estudiantes, familiares, autoridades y la sociedad puesto que si el estilo de vida de los estudiantes es bueno, será de ejemplo para futuras generaciones de estudiantes de la escuela de la PUCESE, de otras universidades y demás centros de estudio dentro y fuera del país; las autoridades podrán promocionar el mantener un estilo de vida saludable por ser beneficioso para un buen desenvolvimiento académico y mantener una buena salud para así prevenir desarrollar ENT, los familiares y amigos de los estudiantes estarán más tranquilos sabiendo que se mantiene un buen estilo de vida, de manera que serán modelo a seguir para la sociedad. En tanto en caso de que los resultados sean negativos, se podrá intervenir de manera oportuna para prevenir malas calificaciones, deserción escolar, destrucción del entorno familiar, problemas sociales, económicos, aparición de ENT y hasta se podría evitar muertes prematuras.

Con este estudio se marcará un precedente de gran utilidad para investigadores internos y externos que podrán desarrollar o continuar con este tema al aplicarlo en estudiantes de enfermería u otras carreras; sin esta investigación se tendrá que partir desde cero y no habrá referencias para avances académicos.

El estudio será relevante para autoridades locales y externas que también podrán utilizar este trabajo como referencia para promocionar la salud comunitaria, incentivar a los estudiantes y a la comunidad a ejercitarse, mantener una dieta saludable, tomar líquidos, evitar el sedentarismo; o si es el caso, mantenerse realizando las actividades antes mencionadas si los resultados indican que el estilo de vida es bueno.

Quienes padecen ENT la presentan a lo largo de toda su vida, por lo que deben adquirir costosos medicamentos y tratamientos que es una inversión económica significativa para la familia y el estado, lo cual puede evitarse si se toman medidas en un tiempo determinado, a través de este estudio los estudiantes de enfermería lograrán conocer, conforme a los resultados obtenidos sobre el manejo de su estilo de vida.

Objetivos

Objetivo general

Establecer los factores que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas.

Objetivos específicos

1. Diferenciar los semestres de mayor riesgo que los estudiantes de enfermería se ven afectada su salud de acuerdo con el estilo de vida que tienen.
2. Identificar los casos de enfermedades no transmisibles diagnosticados a estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre.
3. Enumerar de acuerdo a la incidencia los factores que predominan en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Base teórica científicas

Es necesario mantener un estilo de vida adecuado para mantenerse sano mental y físicamente, haciendo un lado el sedentarismo, teniendo hábitos alimenticios y actividades saludables, por ello a continuación se desarrolla más información sobre este tema.

Perea (como se citó en Guerrero & León, 2010) define el estilo de vida como “un modo, forma y manera de vivir”. Al tratarse de estilo de vida saludable se puede decir que son conductas que tienden a bajar el riesgo de contraer enfermedades como manejar las emociones, el hacer ejercicios, controlar el consumo de cafeína, nicotina y alcohol, entre otras prácticas (Vives, 2007).

La manera como las personas viven el día a día, las acciones diarias, las costumbres se conoce como estilo de vida; mientras que, se puede decir que saludable son las acciones que no hacen daño a la salud y que contribuyen a la salud física, mental y social; los hábitos saludables son la buena alimentación, el descansar la cantidad de horas necesarias, hacer actividades físicas regularmente, también el consumo de alcohol moderadamente o evitarlo, no fumar o usar drogas y evitar estresarse (Megafit, 2020).

El estilo de vida da como resultado el tipo de calidad de vida de las personas, de acuerdo a su manera de consumir alimentos, drogas, realizar ejercicios físicos y todo aquello relacionado a la salud-enfermedad; el hecho de cambiar el estilo de vida de los estudiantes puede dar como resultado una mejora en su calidad de vida en lo personal familiar y profesional (Canova-Barrios, 2017).

“El estilo de vida hace referencia a la manera de vivir característica de cada persona, es decir, incluye todos sus comportamientos, ideas y actitudes”; hay estilos de vida que pueden cambiar de manera positiva la salud de las personas evitando o disminuyendo los riesgos que esta se vea afectada; manteniendo un cambio de estilo de vida a uno saludable puede

evitar hasta un tercio de enfermedades aunque quienes son de clase media y alta tienen mayor facilidad de lograr este cambio a diferencia de quienes no tienen los recursos para hacerlo y su entorno al no ser favorable también impide el cambio de estilo de vida de la persona aunque esté capacitada y tenga la voluntad para hacerlo (Hiru, s.f.).

De acuerdo con la Organización Médica Colegial de España (OMC, 2018) en una publicación realizada por la OMS, el cambio de estilo de vida en Europa ha permitido que en comparación de hace 5 años atrás la expectativa de vida se haya aumentado un año más y se está logrando disminuir las muertes prematuras por ENT; para el año 2016 fueron 38 los países de este continente participantes de la OMS que indicaron tener objetivos para la salud y bienestar, en tanto 42 países (13 más que en el año 2010) señalaron tener estrategias para tratar las desigualdades.

La OPS (2106) argumenta que el estilo de vida saludable incluye una buena dieta alimentaria, además de realizar actividad física, la vida sexual sana, manejar el estrés, la higiene, también aconsejan el consumo de cereales, frutas, verduras y demás alimentos saludables; como sugerencia se incluye tener buena relación con todo lo que rodea a las personas como el sitio de trabajo, estudio, hogar, la ciudad en sí; se incluye además la relación con el entorno, las personas y la salud personal.

Las enfermedades no transmisibles son un grupo de patologías que no se producen por alguna infección aguda, se desarrollan con el paso de un largo periodo de tiempo y generalmente precisan de largos tratamientos y cuidados; muchas veces son evitables al bajar los factores de riesgo como el uso continuo del tabaco, el alcohol, no hacer ejercicios, no ingerir alimentos sanos (OPS, s.f.).

Es preciso recalcar que el humo del tabaco está compuesto por más de 60 sustancias químicas causantes del cáncer que igualmente se encuentran en cigarrillos naturales o de hierbas que pueden afectar al pulmón y dar cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello uterino, y tipos de leucemia; también afecta al corazón, diabetes tipo II, infertilidad e impotencia, complicar el embarazo, problemas respiratorios, daños en dientes y encías y enfermedad pulmonar (Mayo Clinic, 2019).

Entre las ENT está la diabetes, la cual es una patología grave que se produce al momento que el páncreas deja de producir insulina que mantiene los niveles adecuados de azúcar en el cuerpo, esta enfermedad afecta a niños y adultos; para el año 2014 alrededor de 422 millones de personas adultas tenían esta enfermedad en el mundo; como medida de prevención de la diabetes tipo 2 está el mejorar el estilo de vida, aun hasta cuando no se tenga la enfermedad, el hacer ejercicios, alimentarse sanamente, no fumar, controlar los niveles de HTA y los lípidos (grasas) (OMS, 2016).

La organización Tobacco-freekids (2013), dice que estas enfermedades causan una baja en la producción, aumento de la pobreza y afectan el sistema de salud; cabe señalar que los factores de riesgo causantes de ENT son el consumo de tabaco, mala alimentación, inactividad física y consumo nocivo de alcohol (Tobacco-freekids, 2013); a pesar que un estudio danés indicó que consumir alcohol entre tres a cuatro veces en la semana se podía asociar a haber menos riesgo de padecer diabetes tipo 2 (Therrien, 2018).

En el tabaquismo se identifica una sustancia llamada nicotina la cual es adictiva porque causa un placebo en el cerebro, esta sensación de estar bien dura poco tiempo por lo que se necesita fumar otro tabaco, motivo por el cual las personas empiezan a sentir la necesidad de seguir fumando una y otra vez, haciéndose dependientes de la nicotina; al dejar de fumar el efecto desaparece y se siente el cambio físico mental desagradable que podría llamarse abstinencia porque se trata de dejar de fumar pero no se puede, los síntomas de abstinencia incluyen la ansiedad, irritación, agitación, falta de concentración, depresión, falta de sueño, estreñimiento o diarrea, también se sigue fumando a pesar de tener problemas en pulmones o el corazón, también incluye el evitar reunirse con familiares o amigos para evitar los lugares que no permiten fumadores como bares y restaurantes (Mayo Clinic, 2019).

De acuerdo con el Ministerio de Salud de Argentina (MSAL, s.f.) el tabaquismo “es la adicción a la nicotina del tabaco”, su efecto es negativo en todo el organismo, el consumo mayormente es de cigarrillos y menos en habanos, cigarros y otros; las personas empiezan con este hábito siendo adolescentes y su fácil acceso se da por la venta libre, su costo y la publicidad que tiene. Entre los factores de riesgo, el uso del tabaco es el que más se puede evitar (Tobacco-freekids, 2013).

El tabaquismo es una adicción al tabaco causada por la nicotina la cual por ser un componente activo causa la adicción de las personas; quienes fuman tienen tres veces más posibilidades de contraer una enfermedad cardiovascular (Fundación española del corazón, s.f.)

La OMS (citado por Tobacco-freekids, 2013) refiere que más de un billón de personas consume tabaco en el mundo. En Europa se consume la mayor cantidad de tabaco a nivel mundial, donde uno de cada tres personas mayores de 15 años tiene el hábito de fumar (OMC, 2018). Mientras que en el Ecuador 55,1% de los adultos en el país alguna vez a fumado, gastando mensualmente alrededor de \$10,44 (INEC, 2016a).

Para fumar las personas necesitan ocasiones para hacerlo como beber cafeína, los tiempos libres en el trabajo, hablar al teléfono, beber alcohol, conducir, estar con amigos; los factores influyentes son la edad puesto que al ser más joven es más posibilidades habrá para hacerse adicto; la genética porque también puede ser minimamente hereditario porque el cerebro se estimula con la nicotina, tener familiares y amigos fumadores; estar deprimido y padecer una enfermedad mental y el consumo de alcohol y drogas (Mayo Clinic, 2019).

En la mala alimentación el estilo de vida saludable no solamente incluye la relación con el entorno, evitar consumir cigarrillos o sustancias ilícitas y ejercitarse, sino, además, alimentarse sanamente; Gordon (2020) recalca que las personas al momento de estar estresadas son propensas a elegir mal los alimentos por lo que consumen las azúcares de lo normal o incrementan la ingesta de grasas saturadas.

Sobre el tema la OPS (2016) argumenta que el comer alimentos sanos para la salud dan paso a que el organismo obtenga y mantenga un funcionamiento adecuado, para mantener y mejorar la salud, minimizar riesgos de adquirir enfermedades; la adquisición de nutrientes debe hacerse acorde a la necesidad de cada uno por su edad, talla y actividades que realiza.

Los alimentos por los que más invierten los ecuatorianos son el arroz, pan de trigo y las gaseosas, lo que se traduce en una mala alimentación, sumado a la inactividad física donde seis de cada diez ecuatorianos no realizan actividad física alguna, siendo la misma cantidad de personas con obesidad en el país (INEC, 2017).

Castillo, Cuevas, Almar y Romero (2017) señalan que “la obesidad se asocia a una mayor posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y muerte súbita”. Belevics (s.f) indica que en Europa más de la mitad de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, lo que puede afectar directamente a la calidad de vida, la sanidad y economía por la presencia de patologías cardíacas, diabetes y diferentes tipos de cánceres. Mejorar la dieta es recomendado para los pacientes hipertensos, como disminuir el consumo de 1,0g de sodio diario que podría bajar la PA de 2-4mm Hg, mientras que en personas más sensibles a los efectos de la sal en la PA deben disminuir el consumo entre <2,3g a <1,5g diarios (Intramed, 2018).

Dormir ocho horas al día es necesario al igual que hacer actividades físicas como subir escaleras, caminar, realizar que haceres domésticos, Inactividad física, barrer, bailar; estas actividades evitarán el sedentarismo y quienes lo realicen también podrán hacer deportes (OPS, 2016).

De acuerdo con el Colegio Americano de Cardiología (citado por Fundación Iberoamericana de Nutrición, 2019), la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo para que la persona desarrolle enfermedades cardiovasculares; el realizar actividades físicas o caminar en lugar de permanecer sentado permite disminuir las probabilidades de adquirir enfermedades cardiovasculares y disminuye las muertes prematuras.

Es recomendable realizar actividades físicas de 40-60 minutos por lo menos 3 veces a la semana para reducir de 11/5 mmHg (Intramed, 2018b). En el Ecuador el 55,2% de los adultos de 18 años a <60 años realizan alguna actividad física mientras que en menores de 10 a 18 años el 34% no realizan ningún tipo de actividad física, siendo completamente inactivos (INEC, 2016).

Se estima que el consumo de bebidas alcohólicas lo realizan 2300 millones de personas en casi todo el mundo según estimaciones de la OMS (2021a); mientras que anualmente alrededor de tres millones de personas pierden la vida a causa del consumo de alcohol, siendo el 5,3% de muertes a nivel mundial, el beber nocivamente causa más de 200 patologías y trastornos; también causa que las muertes y discapacidades se den a edad temprana, se

evidencia que el 13,5% de muertes en personas entre 20 y 29 es por las bebidas alcohólicas (OMS, 2018b).

Mientras que el mayor consumidor de alcohol son las Américas y anualmente alrededor de 85.000 personas pierden la vida por consumirlo de manera nociva, lo que representa un consumo per cápita 25% más que el promedio mundial; se debe agregar que en tan solo tres países se dieron casi el 80% de las muertes, los Estados Unidos marcó el 36,9%; Brasil el 24,8% y México el 18,4%; hay que mencionar que con la pandemia de COVID-19 aumentó la promoción de bebidas alcohólicas y las facilidades de adquirirlas mediante compras en línea, por redes sociales y obtenerlas por entregas a domicilio (OMS, 2021b).

La OMS manifiesta que el primer consumidor de alcohol en América latina es Chile con 9,6 litros per cápita, en décimo lugar está México con 7,2 litros per cápita; la Secretaría de Salud de México señala que el 63% de su población adolescente entre 12 y 24 años consume alcohol, el 29,4% por curiosidad, el 13,5% por invitación de los amigos, 12,4% por experimentar, 10% por problemas familiares, 9,4% por influencia de amigos, 4,1% por ser aceptados en un grupo, el 2,9% quienes lo han hecho por aceptar invitación de familiares y en menor cantidad que fue 2,4% por depresión (Secretaría de Salud de México, 2016).

La Fundación española del corazón (citado por Báez, 2019) señala que la hipertensión puede ser ocasionada por el consumo nocivo de alcohol, y tiene una rápida acción en el sistema de las personas, aunque no en todas por igual, esto causa la subida relevante de la tensión arterial a corto y/o a largo plazo, por lo que se recomienda bajar la dosis de consumo o suspenderlo definitivamente.

El consumo de alcohol en exceso predispone a que las personas sean pre hipertensas y aumente el riesgo de tener un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular y desencadenar HTA (Intramed, 2018a); The journal heart association (citado por Intramed, 2018a), publicó un estudio donde obtuvo que el alto consumo de alcohol da como resultado el aumento de lipoproteínas HDL en hombres y mujeres, se dio un aumento de la glucosa en mujeres mientras que disminuyó en los hombres.

Además, por cada 12.5 unidades de alcohol que se consuman, permiten el crecimiento de los riesgos de accidente cerebrovascular en 14%, hipertensión mortal en 24%, insuficiencia

cardiaca 9%, aneurisma cardio mortal 15%; las muestras estadísticas de la universidad de Cambridge indican que por consumir de 0 a 5 bebidas a la semana no reduce significativamente el tiempo de vida, de 5 a 10 bebidas minimizan hasta seis meses de vida, de 10 a 15 disminuyen de uno a dos años y consumir 18 a más bebidas a la semana hace que la expectativa de vida sea menos de cuatro a cinco años (Therrien, 2018).

MedlinePlus (2021) afirma que la cerveza tiene alrededor o más de 5% de alcohol, el vino de 12% a 15%, y el licor fuerte alrededor del 45%; la cantidad de alcohol en la sangre produce lo siguiente: el 0.05 disminuye las inhibiciones, el 0.10 dificulta la pronunciación, el 0.20 causa euforia y deterioro motriz, el 0.30 confusión, 0.40 estupor, 0.50 coma y 0.60 paro respiratorio y muerte; para no intoxicarse y beber alcohol de manera moderada, si es mujer puede consumir no más de un trago al día y no más de dos tragos si es hombre, el trago se compone de 12 onzas o 350ml de cerveza; 5 onzas o 150ml de vino; 1.5 onzas o 45ml de licor fuerte. La OMS (2008) indica que lo regular es consumir de 20 a 40gr diarios las mujeres y de 40 a 60 gr diarios los hombres, pasar esos valores ya sería perjudicial para la persona.

Antecedentes

En cuanto al estilo de vida europeo según una nueva Encuesta Social Europea (ESS) realizada en el año 2016 y que fue publicada en Wellness, de 21 países evaluados, en Lituania el 48,8% y en Hungría el 41,% de personas de sexo masculino tiende a fumar; en cuanto al sobrepeso un índice elevado se presentó en República Checa con un 67,4%, 63,8% en Hungría y 61,2% en Eslovenia; referente a la actividad física apenas 13% de hombres y 11% de mujeres en Portugal realiza ejercicios; finalmente con respecto al consumo de alcohol, Irlanda presenta el mayor consumo de bebidas a diferencia de Israel, Europa central y oriental tienen la menor tasa de consumo (Holmes Place, s.f).

Varela et al, (2016) realizaron un estudio en Cali denominado “Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios) con el objetivo de identificar agrupaciones entre los jóvenes matriculados en una universidad privada de Cali, realizando un estudio transversal, descriptivo; aplicando una encuesta a una muestra de 370 personas seleccionadas por método intencional; obteniendo como resultado que los hombres solteros en calidad de cesantes

tenían con poca actividad física, mientras que las mujeres en igual situación presentaban el mismo resultado más alto nivel de estrés; en cuanto al sueño el 43,4% afirmó no acostarse ni levantarse a horas habituales, el 60% realiza actividades relajante al estar en familia, amigos o pareja.

El trabajo investigativo de Canova-Barrios (2017) llamado “Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia” con objetivo de describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de enfermería(Santa Marta, Colombia) donde aplicó un estudio descriptivo de corte transversal utilizando de enfoque cualitativo en una muestra de 199 estudiantes de 16 a 33 años representando un intervalo de confianza de 95% y margen de error de 5%, quienes llenaron el test “Fantástico” de Wilson y Ciliska para evaluar el estilo de vida, mediante este obtuvo entre los resultados que el 26,1% realiza actividad física la misma cantidad refirió no hacer nada; el 19% come frutas, el 20% comida chatarra; el 74% se encuentra pasado de peso de 0 a 4 Kg y el 6% más de 8Kg; en cuanto al fumar el 2% es fumador, 7% no ha fumado en el último año; en cuanto al alcohol el 89,7% consumió 12 tragos por semana, el 52,7% más de 4 tragos; sobre consumo de drogas el 5% ocasionalmente.

Martínez et al. (2018) presentaron el trabajo “Estilo de vida de los estudiantes de fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga” planteando el objetivo de evaluar los estilos de vida de los estudiantes de programa de Fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga, su método fue aplicar el cuestionario FANTÁSTICO a 54 estudiantes participantes escogidos de manera aleatoria; los resultados indicaron que el estilo de vida es bueno en el 57% y los mejores resultados estuvieron en la actividad física y tipo de personalidad.

Mientras que Beltrán, et al. (2020) desarrollaron en Colombia el estudio “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios” proponiendo como objetivo determinar los factores que explican los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios con el fin de definir los programas de promoción de la salud en las instituciones educativas; la metodología utilizada fue descriptiva de corte transversal, aplicaron el cuestionario “fantástico” en 2203 estudiantes; sus resultados fueron que el 9% tenían excelente estilo de vida, 71,5% realiza actividad física moderada, el 74,9% tiene alimentación balanceada, el 83,6% consume mucha azúcar, sal o mucha grasa; un 33,5% no

pasa su peso ideal; el 76,8% fuma cigarrillos; mientras que el 42,6% duerme bien y se siente descansado.

El estudio realizado por Palate (2018), “Estilo de vida y su influencia en la aparición del Síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería” para identificar el estilo de vida y su influencia en la aparición del Síndrome Metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Cuenca, mediante un estudio retrospectivo longitudinal explicativo documental y de campo, aplicando una encuesta a la muestra de 50 estudiantes de sexto y séptimo semestre elegidos de manera aleatoria simple; como resultado obtuvieron que la mayoría está en edad de 22 años, el 54% de los estudiantes realiza actividades por lo menos 30´ por 5 días a la semana, el 72% disfruta de su tiempo libre, el 70% indicó dormir bien, el 48% maneja el estrés; en cuanto a al alimentación el 72% a veces define su alimentación, el 48% evita alimentos poco saludables, en tanto el 52% no se siente a gusto con su peso.

Mirabá (2016) propuso el tema Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil con el objetivo de conocer los hábitos de consumo alimenticio de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil durante la jornada estudiantil y así conocer gustos y preferencias, aplicó un método analítico-sintético mediante encuesta aplicada a 384 estudiantes de las universidades Estatal, Espol y Católica de Santiago de Guayaquil, para obtener la muestra utilizó la fórmula para población infinita con una confianza de 95%, margen de error de 5%, probabilidad de 505; obteniendo como resultado que el 48% estaban en edad de 20 a 22 años, el 97% de estado civil soltero; el alimento que más consumen los estudiantes en la universidad son el 45% almuerzos, el 28% desayunos y el 24% meriendas; en cuanto al presupuesto, el 89% lo destina para adquirir gaseosas, el 75% en snacks, el 59% en yogurt; con respecto a la alimentación en rango de precios de \$1,50 a \$2,50, el 45% está dispuesto a pagar por un desayuno, el 43% pagaría por el almuerzo y el 35% a pagar por una merienda.

Bolaños (2017) presentó “Estilos de vida saludable en el centro de rehabilitación Sadahi de Esmeraldas y Bill Bots del Cantón Atacames”, con estudio descriptivo, cuantitativo – cualitativo, en 50 pacientes aplicando una encuesta con 10 preguntas cerradas y una entrevista; sus resultados fueron que el 30% tiene muy buena relación con sus compañeros, 58% buena, 8% pésima y 4% mala; en cuanto a actividad física el 80% la realiza y el 10%

no; sobre la alimentación el 30% consume toda clase de alimentos, un 14% solo consume grasas, 10% carbohidratos, 12% verduras 10% solo proteínas.

La investigación de Cedeño (2015) titulada “Estilo de vida relacionado con enfermedades crónico degenerativas en el adulto mayor que reside en el barrio Santa Martha 2 del cantón Esmeraldas de la provincia de Esmeraldas” con el objetivo de determinar el estilo de vida del adulto mayor del barrio Santa Martha y su relación con las enfermedades crónico – degenerativas, aplicó un estudio transversal, descriptivo y cualitativo – cuantitativo; como resultado el 88% no realiza actividades físicas, el 65% tiene vida sedentaria, el 100% ingiere alcohol y fuma el 100% come proteínas, el 88% grasas y el 77% carbohidratos, 41% frutas y verduras.

Bases legales

Esta investigación al ser un tema de salud se basa legalmente en la Constitución de la República del Ecuador, emitido por la Asamblea Nacional (2008) al dar cumplimiento al Art. 14 en vista que los resultados permitirán la toma de conciencia en los estudiantes y autoridades para mejorar su entorno y desarrollar sus actividades en un ambiente sano; por ser un tema de salud, involucra al art. 32 el cual señala a la salud como un derecho de todas las personas; ya que el estudio se realizará con estudiantes de la PUCESE de primero a tercer semestre sin importar su nacionalidad, se dará fiel cumplimiento al art. 9 de la Constitución que indica que los ciudadanos extranjeros tienen los mismos derechos y obligaciones que todos los ecuatorianos.

El art. 7 de la Ley Orgánica de Salud del Ecuador proporcionada por el Congreso Nacional del Ecuador (2015) plantea en el literal a como derecho de las personas el acceso universal a la salud de manera equitativa, permanente y oportuna, lit. b, recalca la gratuidad del acceso a los programas con preferencia a los grupos vulnerables. En el siguiente artículo, art.8 lit. a recalca que es deber de cada persona cumplir con medidas de prevención y control, en el lit. b indica que se debe notificar si se tiene una enfermedad que deba ser notificada; además en el lit. c señala el cumplir con los tratamientos e indicaciones proporcionadas por el personal de salud. El art. 39 sobre el Control y consumo de productos del tabaco expresa que, el Ministerio de Salud Pública (MSP) en conjunto con el ministerio de Educación y Cultura, instituciones Universitarias, los gobiernos seccionales y la sociedad se harán cargo

de diseñar, ejecutar planes y programas de educación y prevención del consumo de tabaco y sus productos; igualmente en el Art. 46, se señala lo mismo que lo indicado en el artículo anterior, pero referente al consumo de bebidas alcohólicas; en el art. 47 se prohíbe la distribución o entregar bebidas alcohólicas de manera gratuita u onerosa a menores de 18 años, igualmente la venta y consumo en establecimientos educativos, de salud y expendio de medicamentos; el art. 48 prohíbe exponer las bebidas alcohólicas en publicidad vinculada a la salud, éxito deportivo o utilizar imagen de la mujer como símbolo sexual; el siguiente artículo, 48 recalca sobre usar o consumir psicotrópicos, estupefacientes y otras sustancias que generen dependencia, la prohibición de producir, comercializar, distribuir y consumir estupefacientes y psicotrópicos u otras sustancias que causen adicción a menos que sea para uso terapéutico y haya sido prescripto por un médico.

CAPÍTULO II

MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de estudio

Este fue realizado en la escuela de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, la cual se encuentra ubicada en la calle Espejo, subida a Santa Cruz, centro de la ciudad; de acuerdo al tipo de investigación, este estudio es de tipo descriptivo en vista que se describieron las variables, de corte transversal ya que se recolectó la información en un solo momento sin realizar seguimiento al estilo de vida de los estudiantes; también tuvo un enfoque cuantitativo porque los resultados presentados fueron numéricos; además, fue observacional porque no se influyó ni modificó ninguna de las variables.

2.2 Población y muestra

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de la carrera de enfermería de la PUCESE durante el periodo educativo 2019-2020, tomando como muestra representativa los desde el primer al tercer semestre, siendo el muestreo probabilístico por estratos.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la escuela de enfermería de primero a tercer semestre.
- Contar con la aceptación para participar en la investigación mediante el consentimiento informado.
- Estudiantes de primero, segundo y tercer semestre de enfermería.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no quieran participar en la investigación
- Estudiantes de otra carrera que quieran participar.

2.3 Técnicas e instrumentos

Se aplicó una encuesta tipo cuestionario con el formato “Fantástico” creada por Wilson y Ciliska; al cual se le realizó adecuación al formato publicado por Qualitativa (2019). Está elaborado para medir el estilo de vida por medio de 25 preguntas con ítems que miden diferentes factores como familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño/estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción/trabajo y otras drogas. De acuerdo a Ramírez y Agredo (2012) el cuestionario cuenta con una buena capacidad de calificación y los ítems tienen buena consistencia interna; el instrumento fue enviado digitalmente a través de correo electrónico luego por medio de un enlace a los estudiantes de estos semestres. Cabe indicar que este cuestionario consta de preguntas cerradas (ver Anexo 4.2), lo que facilitó el entendimiento de los encuestados, rápida aplicación y fácil tabulación.

2.4 Análisis de datos

Los resultados obtenidos con la encuesta fueron ingresados a una hoja del sistema de cálculos del programa Excel del programa computacional de escritorio Office del Sistema Operativo Windows 10, para luego ser representados mediante gráficos en forma de barras los porcentajes obtenidos sobre socio demografía de los estudiantes y para representar cada ítem del cuestionario. Cabe señalar que los valores de cada ítem ya están estipulados en el formato de la encuesta, Cuantitativa (2014) indica que estos van de 0 a 100 puntos (ver anexo 4.3).

2.5 Normas éticas

Para llevar a cabo el cuestionario se le indicó al encuestado que la participación es voluntaria, a quienes aceptaron participar se le dejó claro que los datos iban a tratarse de manera anónima puesto que son de uso exclusivo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas para la explicación; adicionalmente se les dio a conocer la hoja de consentimiento informado (Ver anexo 4.1) y luego de su aprobación se leyeron las preguntas y en caso de dudas éstas fuerin aclaradas para evitar ambigüedades en los encuestados.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Estudio realizado a estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre, se logró obtener información referente a sus estilos de vida.

Los factores predominantes en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas son, la inactividad física y mala alimentación; Estos factores se repiten en diferentes porcentajes en estudiantes de primer, segundo, y tercer semestre de enfermería.

En la figura 1, de los 127 estudiantes encuestados, se observa que la mayoría, tanto de primero a tercer semestre no realizan ejercicio de forma activa, como correr, trotar, entre otras. Los estudiantes de tercer semestre no realizan ejercicio ninguna vez por semana siendo el 17,32% de la población, mientras que segundo semestre esta el 15,75% y los primeros el 14,17%.

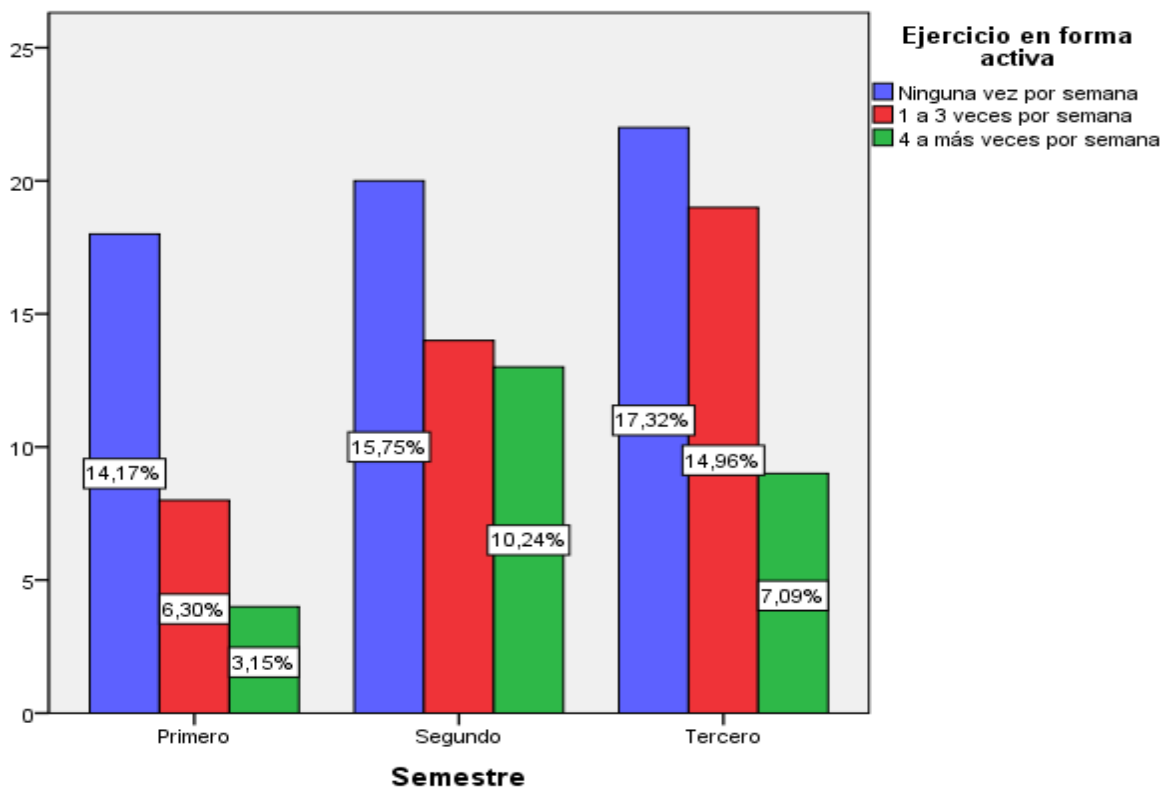


Figura 1. Factor predominante en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas
Fuente: cuestionario aplicado.

En la figura 2, de los 127 estudiantes encuestados, gran mayoría contestó que considera que su alimentación solo “a veces” es buena o saludable, en primer semestre el 15,75%, segundo semestre el 18,90 y en tercer semestre el 26,77%; siendo los de segundo semestre quienes mejor se alimentan siendo el 12,60%.

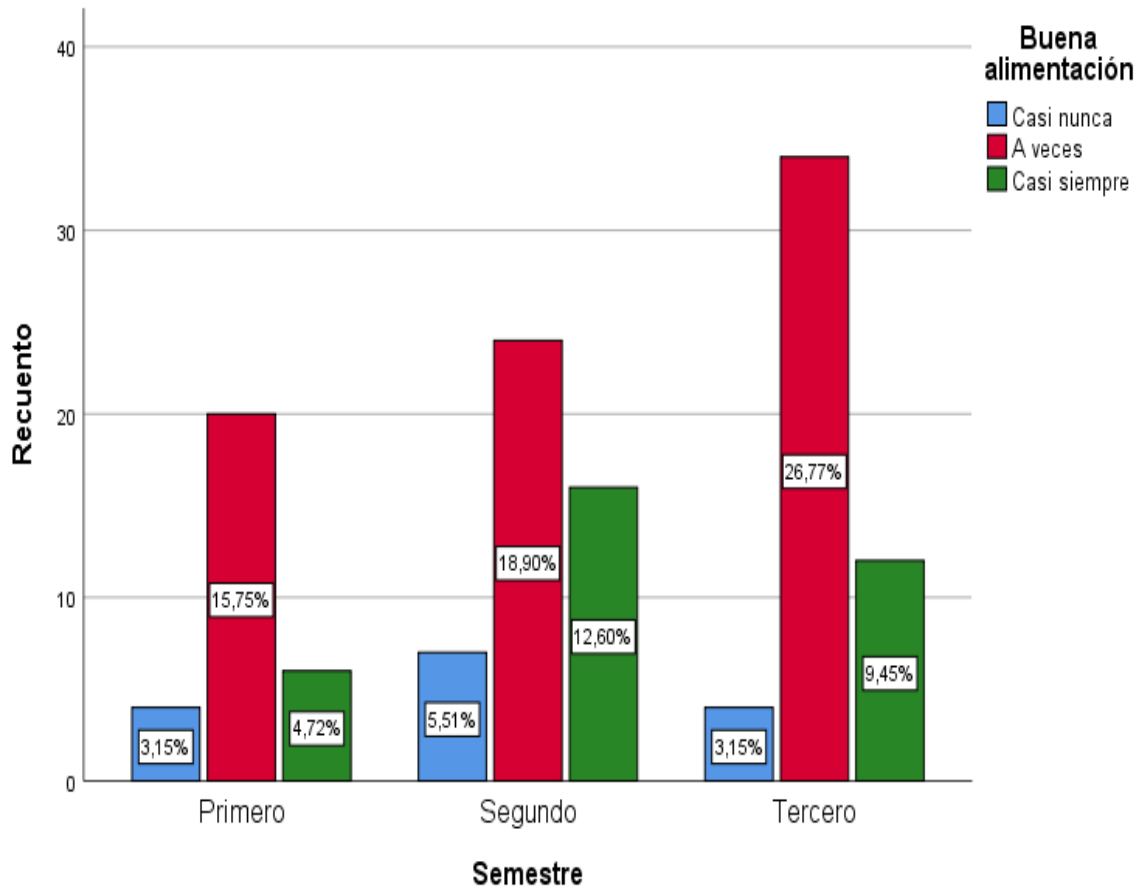


Figura 2: Tipo de alimentación
Fuente: cuestionario aplicado.

En la figura 3, de los 127 estudiantes encuestados, observamos que gran parte de los estudiantes consideran que “a veces” duermen bien pero se sienten cansados en primer semestre 14,17%, segundo semestre 22,83% y tercer semestre un 24,41% aunque “casi siempre” el 6,30% de primer semestre, el 7,87% de segundo y el 9,45% de tercer semestre; esto podría ser debido al horario de clases que se divide en tres jornadas en un mismo día por lo que deben estar en clases y en casa hacer las tareas para el siguiente día lo que minimiza el tiempo de descanso.

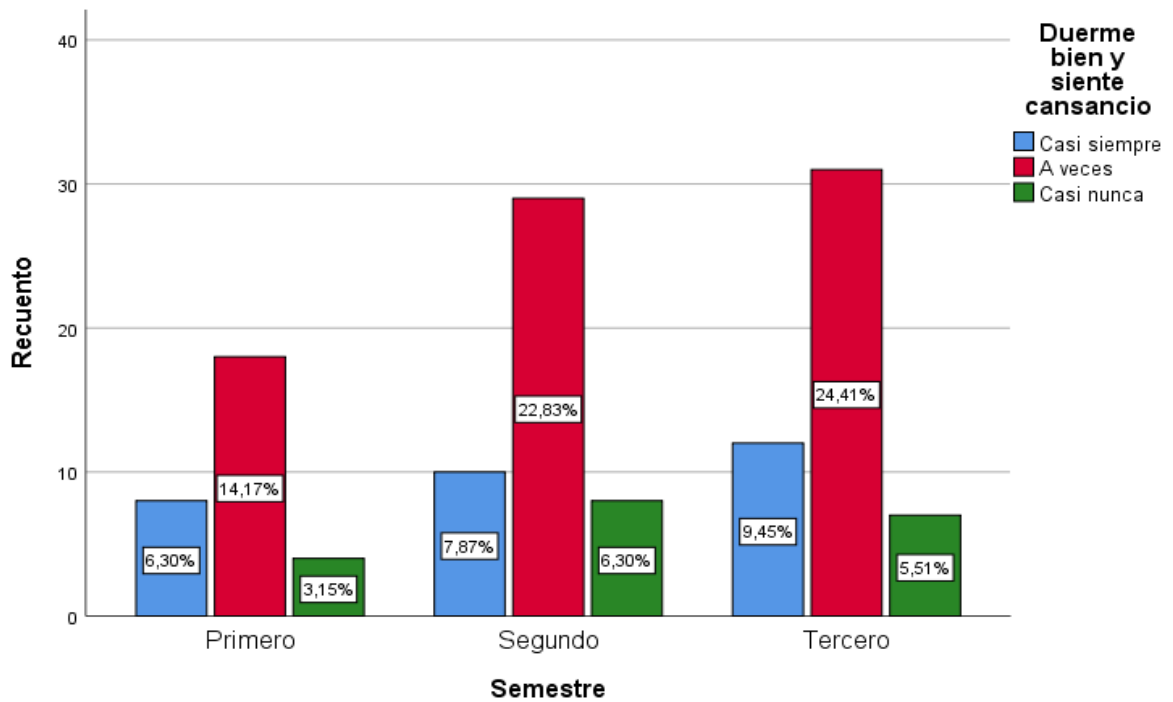


Figura 3: Percepción del estado después de dormir
Fuente: cuestionario aplicado.

En la figura 4, de los 127 estudiantes encuestados, el 17,32% correspondiente al segundo semestre respondieron que casi siempre consumen alimentos altos en azúcar, sal o grasa; el 15,75% de primer semestre respondieron casi siempre mientras que del tercer semestre el 21,26% indicaron que a veces consumen este tipo de alimentos.

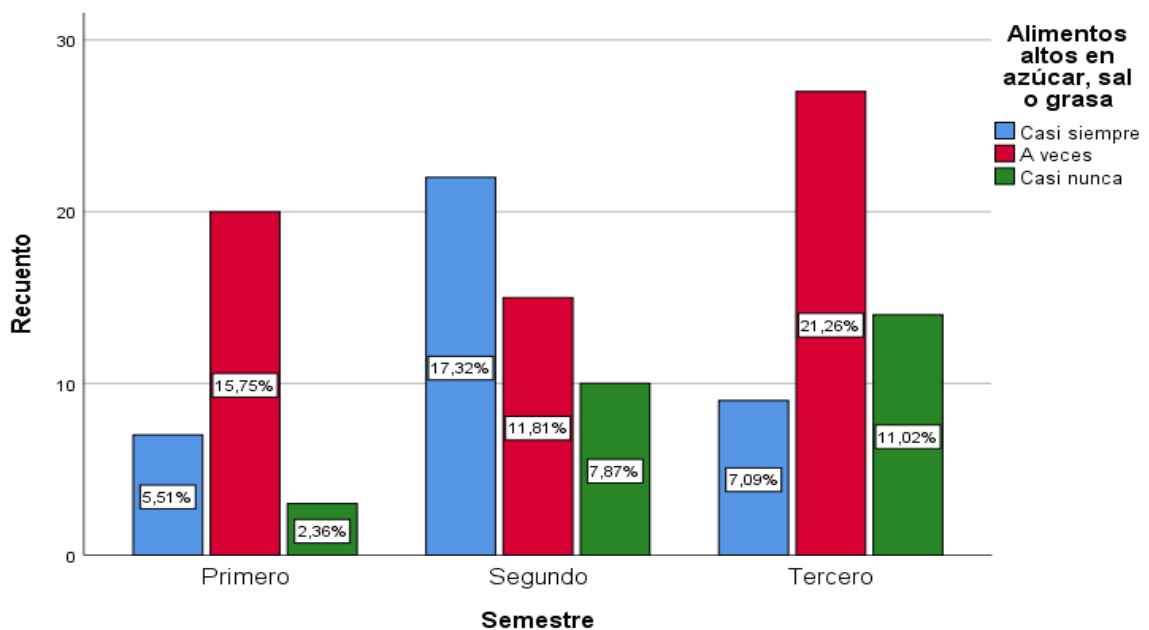


Figura 4: Consumo de alimentos altos en azúcar, sal o grasas.
Fuente: cuestionario aplicado

En la figura 5, con respecto a los estudiantes que consumen más de 5 cigarrillos por día el 47,24% consumen bebidas alcohólicas 3 o más veces por semana.

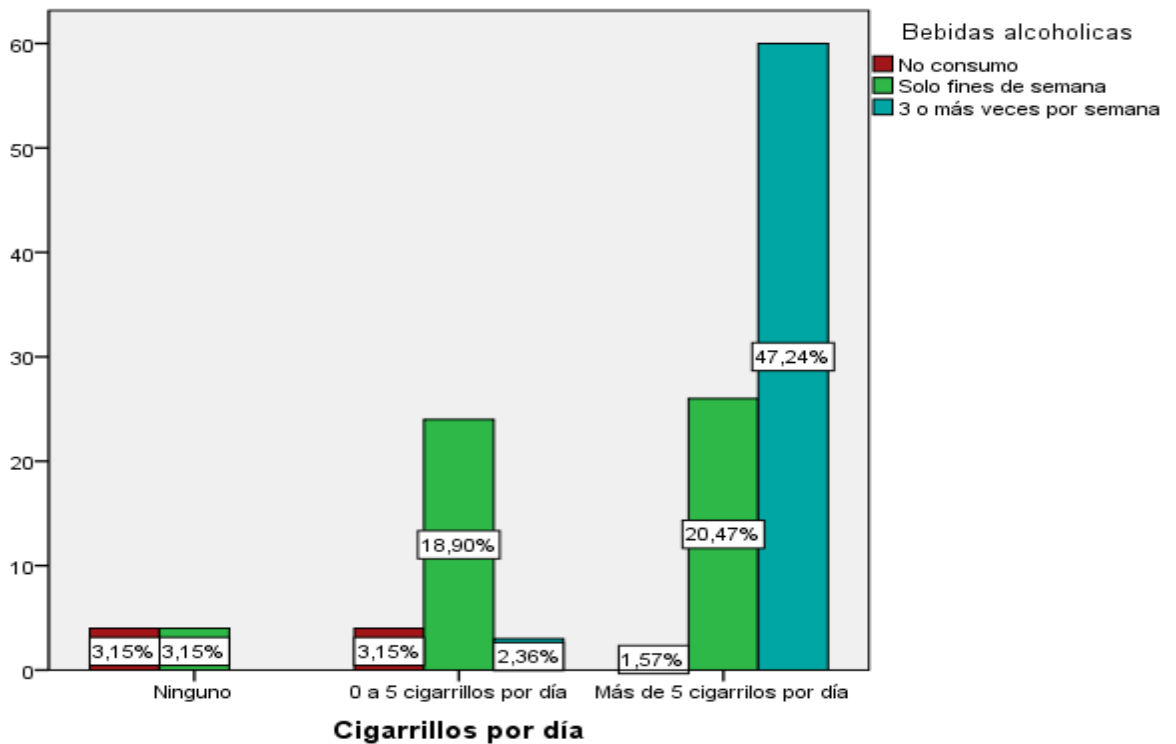


Figura 5: Consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas
Fuente: Cuestionario aplicado

En la Figura 6, se observa que de los estudiantes que a veces manejan bien su estrés el 40,94% siente tristeza.

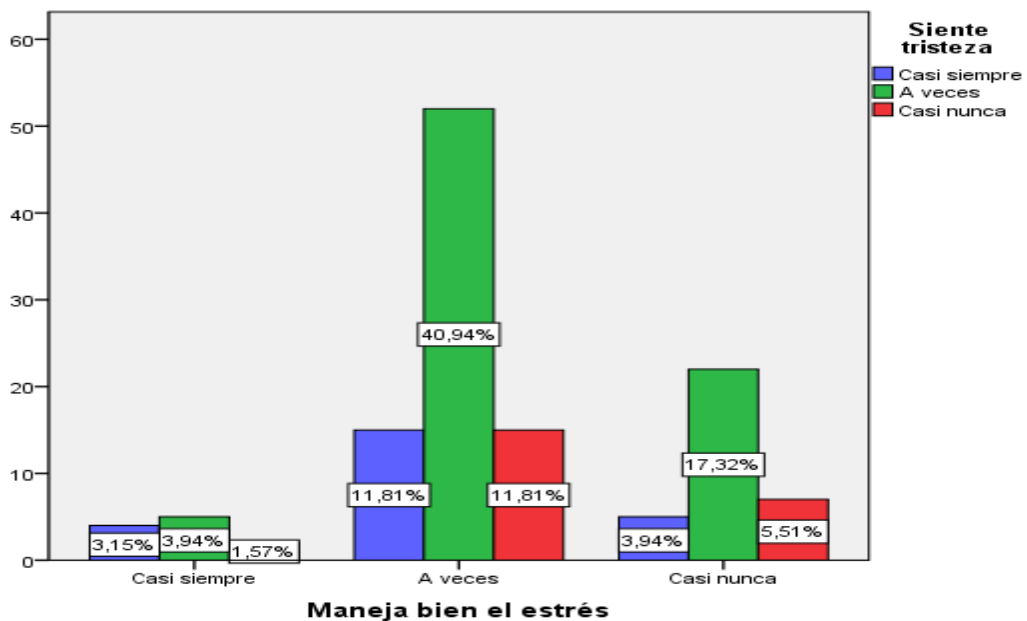


Figura 6: Manejo del estrés y estado de ánimo de los estudiantes
Fuente: Cuestionario aplicado

En la Tabla 1, Con respecto a las enfermedades no transmisibles, en la figura 5 se puede observar que solo un poco porcentaje tiene alguna afección, mientras que el 88,98% distribuido entre primer, segundo y tercer semestre no tienen ninguna enfermedad.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Alergia al polvo	1	8%
Anemia	2	1,6%
Asma	2	1,6%
Depresión	1	,8%
Diabetes	2	1,6%
Hipertensión	1	8%
Ninguna	113	89,0%
Problemas del colon	1	,8%
Rinitis	3	2,4%
Sinusitis	1	8%
Total	127	100%

Tabla 1: Enfermedades no transmisibles diagnosticada a los estudiantes

Fuente: Cuestionario aplicado.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Es necesario mantener un estilo de vida adecuado para mantenerse sano mental y físicamente, haciendo un lado el sedentarismo, teniendo hábitos alimenticios y actividades saludables, por ello a continuación se desarrolla más información sobre este tema.

Luego de haber aplicado los instrumentos y tabulado los resultados, de los 127 estudiantes encuestados, se observa que la mayoría, tanto de primero a tercer semestre no realizan ejercicio de forma activa, como correr, trotar, entre otras. Los estudiantes de tercer semestre no realizan ejercicio ninguna vez por semana siendo el 17,32% de la población, mientras que segundo semestre esta el 15,75% y los primeros el 14,17%, en comparación con otros estudios, Barrios (2017) obtuvo como resultado que el 26,1% de su muestra realiza actividad física y la misma cantidad refirió no hacer nada; en tanto Varela, et al. (2016) obtuvieron que los hombres solteros en calidad de cesantes tenían poca actividad física, mientras que las mujeres en igual situación presentaban el mismo resultado más alto nivel de estrés; Cedeño (2015) demostró que el 88% no realiza actividades físicas. Por ende, se da explicar que en gran mayoría de los universitarios no realizan algún tipo de actividad física en la semana, lo cual afecta con su calidad de vida y aumenta la probabilidad de presentar sobrepeso y obesidad por evadir tener un estilo de vida adecuado.

En referencia a la alimentación, en esta investigación la gran mayoría contestó que considera que su alimentación solo “a veces” es buena o saludable, en primer semestre el 15,75%, segundo semestre el 18,90% y en tercer semestre el 26,77%; los estudiantes de tercer semestre el 21,26% indicaron que a veces consumen alimentos altos en azúcar, sal o grasa; un 17,32% correspondiente al segundo semestre respondieron que casi siempre consumen alimentos altos en azúcar, sal o grasa y el 15,75% de primer semestre; por otro lado, en un estudio realizado por Barrios (2017) donde obtuvo como resultado que el 19% come frutas aunque un porcentaje mayor que fue el 20% consume comida chatarra; mientras que Beltrán, et al. (2020) muestra que el 74,9% de su población tiene alimentación balanceada, el 83,6% consume mucha azúcar, sal o mucha grasa; Palate (2018) indicó que un 72% a veces define

su alimentación, el 48% evita alimentos poco saludables; Mirabá (2016) obtuvo que el alimento que más consumen los estudiantes en la universidad son el 45% almuerzos, el 28% desayunos y el 24% meriendas; en cuanto al presupuesto, el 89% lo destina para adquirir gaseosas, el 75% en snacks, el 59% en yogurt; Bolaños (2017) manifestó que en su estudio el 30% consume toda clase de alimentos, un 14% solo consume grasas, 10% carbohidratos, 12% verduras 10% solo proteínas; finalmente Cedeño (2015) señaló que el 100% de encuestados se alimenta de proteínas, el 88% grasas y el 77% carbohidratos, 41% frutas y verduras. Debido a esto se aprecia que los estudiantes en gran mayoría consumen alimentos altos en grasas, azúcar y sal, afectado su alimentación y acompañada con la falta de actividad física se podría decir que se acercan a presentar sobrepeso por el sedentarismo.

Con respecto a los horarios de sueños gran parte de los estudiantes consideran que a veces duermen bien pero se sienten cansados siendo el primer semestre el 14,17%, segundo semestre con 22,83% y tercer semestre un 24,41%; por otro lado, en un estudio realizado por Varela, et al.(2016); en cuanto al sueño el 43,4% afirmó no acostarse ni levantarse a horas habituales, el 60% realiza actividades relajante al estar en familia, amigos o pareja; mientras que Beltrán, et al. (2020) indicaron que el 42,6% duerme bien y aun así se sienten descansados, esto indica que la mayoría de los estudiantes por la largas jornadas de estudio y trabajos extensos no mantiene un horario de sueño afectando con su rendimiento y estilo de vida.

Con respecto a los estudiantes que consumen más de 5 cigarrillos por día el 47,24% consumen bebidas alcohólicas 3 o más veces por semana, a comparación con un estudio realizado por Barrios (2017) donde obtuvo como resultado en cuanto al fumar el 2% es fumador, 7% no ha fumado en el último año; en cuanto al alcohol el 89,7% consumió 12 tragos por semana, el 52,7% más de 4 tragos; sobre consumo de drogas el 5% ocasionalmente, se puede decir que el consumo de sustancias nocivas son dañinas para el organismo y en gran cantidad afectan con la calidad de vida de los estudiantes, aunque algunos lo realizan para manejar el estrés y la ansiedad que provoca el estudio.

Con respecto a las enfermedades no transmisibles, solo un poco porcentaje tiene alguna afección, mientras que el 88,98% distribuido entre primer, segundo y tercer semestre no tienen ninguna enfermedad, a pesar del estilo de vida que manejan los estudiantes de la carrera de enfermería no han llegado a presentar alguna enfermedad en la actualidad, lo cual

puede ser de manera favorable en primera instancia, pero en el futuro tienen probabilidad de presentar alguna enfermedad no transmisible por la baja calidad de vida que manejan actualmente.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Luego de realizar este estudio se llegó a la conclusión que los factores que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas son, la alimentación poco saludable por el consumo de alimentos altos en grasa, azúcar y sal por parte de los estudiantes de tercer semestre, la falta de actividad física en los estudiantes de primero a tercer semestre aunque menos ejercicios realizan los de segundo semestre pero son quienes más alimentos saludables consumen; mientras que, los estudiantes de primer semestre fueron quienes manejan un mejor estilo de vida que sus compañeros de semestres superiores.

Además, con respecto a los estudiantes los del tercer semestre considera que su alimentación a veces es saludable y consumen alimentos con mayor cantidad de azúcar, sal y grasas; además son quienes aparentan dormir bien aunque a pesar de ello amanecen más cansados; por lo antes expuesto los estudiantes de tercer semestre son quienes tienen mayor riesgo de afectar su salud de acuerdo al estilo de vida que tienen.

Se identificaron los casos de enfermedades no transmisibles diagnosticados a estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre y se evidenció que los estudiantes de segundo semestre son quienes más enfermedades padecen, ya que de las diez encontradas seis pertenecieron a este grupo de alumnos, las enfermedades fueron asma, anemia, enfermedad en el colon, diabetes, alergia y rinitis; a pesar de ello estos estudiantes no realizan muchas actividades físicas aunque si cuidan de su alimentación.

Se establecieron los factores que predominan el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas, de acuerdo a su incidencia fueron: la inactividad física y la mala alimentación y a medida que suben de semestre se nota un aumento en los diferentes factores que afectan el estilo de vida, en el tercer semestre se ubica la mayor parte de estudiantes que es inactivo y no tiene una buena alimentación.

5.2 Recomendaciones

1. A las autoridades de la PUCESE, que realicen campañas para evitar que los estudiantes tengan un estilo de vida sedentaria, realizar jornadas deportivas para que participen todos los estudiantes, así mantener activos a los estudiantes de todos los semestres; a los docentes incentivar a los estudiantes a descansar el tiempo necesario y enseñarles a organizar el tiempo de estudio, trabajo y ocio para que se sientan descansados después de dormir; además, indicarles los tipos de ejercicios que pueden realizar, alimentos a consumir y los hábitos saludables que deben tener para un estilo de vida saludable.
2. En vista que se identificaron casos de enfermedades no transmisibles diagnosticados a estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre, se recomienda a los alumnos realizarse chequeos médicos de rutina para mejorar su estado y evitar que este no empeore puesto que al no mantener un estilo de vida saludable podrían adquirir enfermedades y quienes ya la tienen, estas podrían empeorar; a los docentes incentivar el desarrollo de estudios referentes al estilo de vida de los mismos estudiantes que participaron en esta investigación, puesto que pronto estarán en semestres superiores y así se podrá determinar el estado de las enfermedades no transmisibles identificadas en este estudio; además se podrá identificar el estado de salud de los estudiantes que no presentaron enfermedades actualmente en este estudio.
3. La universidad debe implementar bares con comida sana y a con precio accesible, muchos estudiantes comen en la universidad debido a que no tienen tiempo suficiente para ir a comer a su casa y se debe considerar que no todos pueden pagar precios altos; cabe indicar que al continuar las clases semipresenciales o a distancia, se debe motivar a los estudiantes a alimentarse sanamente en casa y hacer ejercicios para evitar una vida sedentaria; además los docentes y estudiantes de la carrera de enfermería deberían organizar casas abiertas sobre la importancia de un estilo de vida saludable y las consecuencias derivadas de no tenerla, esto bajo las medidas de bioseguridad. A la población en general, mantener una dieta sana, la cual contenga

proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y vegetales de acuerdo con las cantidades recomendadas por su médico de rutina y realizar ejercicio como mínimo media hora diaria o que estén en movimiento para evitar el sedentarismo.

Referencias

- Al-Maskadi, F. (2013). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU*. Recuperado de <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- Báez, M. (2019). *¿Cómo afecta el alcohol a la tensión alta? 65 y más*. Recuperado de https://www.65ymas.com/salud/preguntas/como-afecta-alcohol-tension-alta_116_102.html
- Belevics, G. (Sin fecha) Estilo de vida sano para un futuro más sano en UE. *Boletín 147 Comisión Europea*. Recuperado de https://ec.europa.eu/health/newsletter/147/focus_newsletter_es.htm
- Beltrán, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vásquez, F., Lozano, A., Torres, E. y Valdelamar, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 547-551. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446315>
- Bolaños, E. (2017). Estilos de vida saludable en el centro de rehabilitación Sadahi de Esmeraldas y Bill Bots del cantón Atacames (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, Esmeraldas). Recuperado de <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1307>
- Burneo, D. (2016). *Los hábitos de vida como influencia en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito* (Tesis de grado, Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5167/1/124558.pdf>
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de enfermería*, 14, 23-32. Recuperado de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2025>
- Castillo, J., Cuevas M., Almar, M., y Romero, E. (julio – diciembre, 2017). Síndrome metabólico, un problema de salud pública con diferentes definiciones y criterios. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 27(2), 7-24. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2017/muv172b.pdf>
- Cedeño, N. (2015). Estilo de vida relacionado con enfermedades crónico degenerativa en el adulto mayor que reside en el barrio Santa Martha 2 del cantón Esmeraldas de la provincia de Esmeraldas (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del

- Ecuador Sede Esmeraldas, Esmeraldas, Ecuador). Recuperada de <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/411>
- Congreso Nacional del Ecuador. (2015). *Ley Orgánica de Salud del Ecuador* (Ley 67, Registro oficial Suplemento 23 de 22-dic. – 2006 modificado 18-dic.-2015). Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Fundación Iberoamericana de Nutrición. (2019). *Asociación entre el tiempo de estar sentado, actividad física y mortalidad global y por enfermedad cardiovascular: resultados de un estudio longitudinal*. Recuperado de <https://www.finut.org/asociacion-entre-el-tiempo-de-estar-sentado-actividad-fisica-y-mortalidad-global-y-por-enfermedad-cardiovascular-resultados-de-un-estudio-longitudinal/>
- Fundación española del corazón (s.f.). *Tabaco y tabaquismo*. Recuperado de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>
- Gordon, B. (2020). *Estilo de vida y manejo del estrés*. Recuperado de <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/estilo-de-vida-y-manejo-del-estres>
- Guerrero, L. & León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educare*; 14(48) 13-19. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Hiru. (Sin fecha). *Salud y estilos de vida*. Recuperado de <https://www.hiru.eus/es/habitos-saludables/salud-y-estilos-de-vida>
- Holmes Place. (Sin fecha). *Hábitos de salud en los países europeos*. Recuperado de <https://www.holmesplace.com/es/es/blog/wellness/habitos-de-salud-en-los-paises-europeos>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2014). *Encuesta de condiciones de vida. Ecuador y sus cifras* (Infografía). Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/Infografia_ECV.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2016a). *Día internacional del deporte*. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2016/fb/diaMundialDeporte.png>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2016b). *Día internacional del no tabaco* (Infografía). Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2016/fb/NoTabacoDay.png>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). *Diabetes, segunda causa de muerte después de las enfermedades isquémicas del corazón*. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-segunda-causa-de-muerte-despues-de-las-enfermedades-isquemicas-del-corazon/>
- Intramed (2018b). *Hipertensión arterial: una puesta al día imprescindible*. Recuperado de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92790>
- Intramed. (2018a) *La ingesta de alcohol se relaciona con la hipertensión arterial*. Recuperado de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92728>
- Martínez, R., Gómez, Z., Ordoñez, D, Cárdenas, S. y Domínguez, M. (2018). Estilo de vida de los estudiantes de fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga. *Movimiento Científico*, 12(1), 23-28. Recuperado de <https://revmovimientocientifico.ibero.edu.co/article/view/mct.12103>
- Mayo Clinic. (2019). *Tabaquismo*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>
- MedlinePlus. (2021). *Consumo y nivel seguro de alcohol*. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001944.htm>
- Megafit. (2020). *¿Qué son los estilos de vida saludables?*. Recuperado de <https://www.buitfit.com/estilos-de-vida-saludables/>
- Ministerio de Salud de Argentina (Sin fecha). *Tabaco*. Recuperado de <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/tabaco>
- Mirabá, G. (2016). *hábitos de consumo alimenticio de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil* (Tesis de grado). Politécnica universidad Salesiana, Guayaquil-Ecuador. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/12630>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Alcohol y atención primaria de la salud. Informaciones clínicas básicas para identificación y el manejo de riesgos y problemas*. Recuperado de https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *10 datos sobre las enfermedades no transmisibles*. Recuperado de https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe mundial sobre la diabetes. Resumen de orientación*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204877/WHO_NMH_NVI_16.3_spa.pdf;jsessionid=39CDAE8152AC9546D4BB71BDBA386D8A?sequence=1

- Organización Mundial de la Salud. (2018a). *Enfermedades no transmisibles. Datos y cifras*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización mundial de la Salud. (2018b). *Alcohol*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Mundial de la Salud. (2021a). *Plan de Acción Mundial sobre el alcohol 2022 – 2030 con el fin de fortalecer la aplicación de la Estrategia Mundial Para Reducir el Uso Nocivo de Alcohol. Primer proyecto*. Recuperado de https://cdn.who.int/media/docs/default-source/alcohol/alcohol-action-plan/first-draft/global-alcohol-action_plan_first_draft_es.pdf?sfvrsn=59817c21_5
- Organización Mundial de la Salud. (2021b). *Unas 85.000 personas mueren al año por el alcohol en las Américas, el mayor consumidor mundial*. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2021/04/1490742>
- Organización Mundial de la Salud. (Sin fecha). *Global Health Observatory (GHO) Data. Prevalence of insufficient physical activity [Observatorio Mundial de la Salud. (GHO) Datos. Prevalencia de la deficiencia de actividad física]*. Recuperado de https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity/en/index1.html
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Guía de Entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas*. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Enfermedades no transmisibles en la región de las Américas. Hechos y cifras [folleto]*. Recuperado de http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/51482/OPSNMH19016_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Organización Panamericana de la Salud. (Sin fecha). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=345&Itemid=40933&lang=es
- Palate, E. (2018). *Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de enfermería (tesis de presgrado)*. Universidad técnica de Ambato, Ambato-Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28676/2/PROYECTO%20FINAL%20ERIKA%20PALATE.pdf>

- Practicum. (23 de enero de 2019). *Un artículo de The Lancet eleva las muertes por enfermedades no transmisibles al 73%*. Recuperado por <https://www.practicumscript.education/actualidad-practicum-script/un-articulo-de-the-lancet-eleva-las-muertes-por-enfermedades-no-transmisibles-al-73>
- Prats, J. (17 de enero de 2015). El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
- Qualitativa. (12 de agosto de 2019). *Realiza el Test Fantástico!!!*. Recuperado de <https://qualitavita.com/realiza-el-test-fantastico/>
- Qualitativa. (12 de agosto de 2019). *Test fantástico*. Recuperado de <https://qualitavita.com/test/test-fantastico/>
- Ramírez-Vélez, R. y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública*, 14(2), 226-237. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
- Secretaría de Salud de México (2016). Aumenta el consumo de alcohol entre jóvenes. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/aumenta-el-consumo-de-alcohol-entre-jovenes>
- Serra-Valdez, M., Serra-Ruíz., M., y Viera García, M. (2018). Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. *Revista Finlay*; 8(2), 140-148. Recuperado de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/561>
- Suescún-Carrero, S. (2017). Estilos de vida de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*; 65(2), 227-231. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
- Therrien, A. (2018). Los meses y años que pierdes de vida si bebes alcohol a diario (Artículo BBC News). Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43755548>
- Tobacco-freekids. (2013). Tabaco y enfermedades no transmisibles. Recuperado de https://www.tobaccofreekids.org/assets/global/pdfs/es/Tobacco_and_NCD_es.pdf
- Varela-Arévalo, M., Ochoa-Muñoz, A., Tovar-Cuevas, J. (2016) Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y Salud*, 18(2), 246-256. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
- Vives, A. (noviembre 19 de 2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica*, 9(33). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>

ANEXOS

Definición conceptual y operacionalización de variables

OBJETIVOS	VARIABLES	CONCEPTOS	DIMENSIÓN	INDICADORES	TÉCNICA / INSTRUMENTO
<p>Específicos</p> <p>1. Caracterizar la relación entre el socio demografía y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre de la PUCESE.</p>	<p>Independientes</p> <p>Socio demografía</p>	<p>Características de una población</p>	<p>Edad (Grupo etario)</p> <p>Género</p> <p>Semestre</p> <p>-</p>	<p>- Años</p> <p>Masculino / Femenino</p> <p>Primero Segundo Tercero</p>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p>
<p>2. Establecer los casos de enfermedades no transmisibles diagnosticados a estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre.</p>	<p>Enfermedades no transmisibles</p>	<p>Las enfermedades no transmisibles son un grupo de patologías que no se producen por alguna infección aguda, se desarrollan con el paso de un largo periodo de tiempo y generalmente precisan de largos tratamientos y cuidados.</p>	<p>Hipertensión</p> <p>- Diabetes</p> <p>- Cáncer</p> <p>- Enfermedades respiratorias</p> <p>- Otra</p> <p>(Especifique)</p>	<p>Si / No</p>	<p>Encuesta</p>
<p>3. Enumerar de acuerdo con la incidencia los factores que predominan los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de primero a tercer semestre de la PUCESE.</p>	<p>Factores predominantes</p>	<p>Los factores predominantes son de riesgo causantes de ENT como el consumo de tabaco, mala alimentación, inactividad física y consumo nocivo de alcohol.</p>	<p>- Tabaquismo</p> <p>- Dieta</p> <p>- Actividad física</p> <p>- Consumo de alcohol</p>	<p>Si / No</p>	<p>Encuesta</p>
<p>General</p> <p>- Identificar los factores que predominan en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas.</p>	<p>Dependiente</p> <p>Estilo de vida</p>	<p>Manera de vivir característica de cada persona, es decir, incluye todos sus comportamientos, ideas y actitudes</p>			

Consentimiento informado

Luego de haber leído este documento y después de que todas las dudas sobre la encuesta fueran despejadas, autorizo de manera consiente y voluntaria el participar en ella y responder las preguntas del trabajo investigativo que tiene como tema “Factor predominante en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas”.

Firma _____



Cuestionario

Tema: “Factor predominante en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas”.

Datos del encuestado

Sexo: _____ Femenino _____ Masculino

Edad: _____ años

Semestre: _____ Primero _____ Segundo _____ Tercero

Marque con una X lo que corresponda:

1. ¿Ha sido diagnosticado/a con alguna de las siguientes enfermedades no transmisibles?

____ Hipertensión ____ Diabetes ____ Enfermedades respiratorias ____

Otra (Especifique) _____

Estilo de vida

Familia y amigos

1. Tiene con quién hablar de las cosas que son importantes para usted:

____ Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca

Actividad física

2. Realiza actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): ____ Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca

3. Hace ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, subir escaleras):

____ 4 o más veces por semana

____ 1 a 3 veces por semana

____ Ninguna vez por semana

Nutrición

4. **Considera que su alimentación es la adecuada y saludable:**
 Casi siempre A veces Casi nunca
5. **Consumes alimentos altos en azúcar, sal o comida chatarra o con mucha grasa:**
 Casi siempre A veces Casi nunca
6. **Según su peso ideal, considera que está pasado por:**
 Normal o hasta 4 kilos de más
 5 a 8 kilos de más
 Más de 8 kilos

Tabaco

7. **Usted fuma cigarrillos:**
 No en los últimos 2 años
 No en el último año
 He fumado este año
 No he fumado hace unos meses
 Nunca he fumado
8. **Generalmente fuma ___ cigarrillos por día:**
 Ninguno 0 a 5 Más de 5

Alcohol

9. **¿Cuántos días a la semana suele ingerir bebidas alcohólicas?**
 No consumo Solo fines de semana 3 o más veces por semana
10. **Maneja auto después de beber alcohol:**
 Nunca Solo rara vez A menudo

Sueño / estrés

11. **Duerme bien y se siente cansado/a:**
 Casi siempre A veces Casi nunca
12. **Se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida:**
 Casi siempre A veces Casi nunca
13. **Se relaja y disfruta su tiempo libre:**
 Casi siempre A veces Casi nunca

Introspección

14. **Es un pensador positivo u optimista:**
 Casi siempre A veces Casi nunca

15. Yo me siento deprimido/a o triste:

___ Casi siempre ___ A veces ___ Casi nunca

Otras drogas

16. Usa drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:

___ Nunca ___ Ocasionalmente ___ A menudo

17. Bebe café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

___ Menos de 3 por día ___ 3 a 6 por día ___ Más de 6 por día

VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO “FANTÁSTICO”

Familia y amigos

1. Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí:
Casi siempre (2 puntos), a veces (1 punto), casi nunca (0 puntos)

Actividad física

2. Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):
Casi siempre (2 puntos), a veces (1 punto), casi nunca (0 puntos)
3. Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)
- 4 o más veces por semana (2 puntos)
 - 1 a 3 veces por semana (1 punto)
 - Menos de una vez por semana (0 puntos)

Nutrición

4. Considera que su alimentación es la adecuada y saludable:
Casi siempre (2 puntos), a veces (1 punto), casi nunca (0 puntos)
5. Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:
Casi siempre (0 puntos), a veces (1 punto), casi nunca (2 puntos)
6. Según su peso ideal, considera que está pasado por:
- Normal o hasta 4 kilos de más (2 puntos)
 - 5 a 8 kilos de más (1 punto)
 - más de 8 kilos (0 puntos)

Tabaco

7. Yo fumo cigarrillos:
- No en los últimos 2 años (2 puntos)
 - No en el último año (1 punto)

- He fumado este año (0 puntos)
- No he fumado hace unos meses (1 punto)
- Nunca he fumado (2 puntos)

8. Generalmente fuma ___ cigarrillos por día:

- Ninguno (2 puntos), 0 a 5 (1 punto), Más de 5 (0 puntos)

Alcohol

9. ¿Cuántos día a la semana suele ingerir bebidas alcohólicas?

No consumo (2 puntos) Solo fines de semana (1 punto) 3 o más veces por semana (0 puntos)

10. Manejo auto después de beber alcohol:

Nunca (2 puntos), Solo rara vez (1 punto), A menudo (0 puntos)

Sueño / estrés

11. Duermo bien y me siento cansado/a:

Casi siempre (2 puntos), A veces (1 punto), Casi nunca (0 puntos)

12. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:

Casi siempre (2 puntos), A veces (1 punto), Casi nunca (0 puntos)

13. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:

Casi siempre (2 puntos), A veces (1 punto), Casi nunca (0 puntos)

Introspección

14. Yo soy un pensador positivo u optimista:

Casi siempre (2 puntos), A veces (1 punto), Casi nunca (0 puntos)

15. Yo me siento deprimido/a o triste:

Casi siempre (0 puntos), A veces (1 punto), Casi nunca (2 puntos)

Otras drogas

16. Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:

Nunca, (2 puntos), Ocasionalmente (1 punto), A menudo (0 puntos)

17. Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

Menos de 3 por día (2 puntos), 3 a 6 por día (2 puntos), Más de 6 por día (0 puntos)

(Sumar el puntaje y multiplicarlo por 2)

Resultados

- 49 – 64 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
- 30 – 49 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.

- 20 – 39 Adecuado. Está bien.
- 10 – 29 Algo bajo, podrías mejorar.
- 0 – 19 Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor