PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE ESMERALDAS

# ESCUELA DE ENFERMERIA

**TESIS DE GRADO**

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TRABAJADORES ARENEROS DEL SECTOR PROPICIA #1 ESMERALDAS 2016.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA


**AUTORA**

JENNIFFER YOLANDA GONZÁLEZ MONRROY

**ASESORA**

MGT.YESICA CASTILLO AYOVI


ESMERALDAS, 2017

# TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Proyecto de investigación aprobado, luego de haber dado cumplimiento con los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCE Esmeraldas, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería.

_____

Presidente del Tribunal de Graduación

_____

Lector (a) 2

_____

Director de Tesis

_____

Directora de Escuela

Fecha: _____

Esmeraldas, 2017

# AUTORÍA

Yo**, Jenniffer Yolanda González Monrroy,** con CI.0804367100 declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCE Esmeraldas.

_____

**JENNIFFER YOLANDA GONZÁLEZ MONRROY**

**CI. 0804367100**

# AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios quien me ha permitido cumplir con esta meta, me ha dado la fortaleza y la voluntad necesaria para continuar día a día y ha derramado bendiciones sobre mí en todo momento.

A mi abuela y a mi novio quienes me han brindado su apoyo económico y moral en todo momento ha sido mi pilar fundamental para continuar, han estado pendientes en todo instante y siempre se han esforzado por brindarme su amor y colaboración.

A mis Docentes y tutora quienes me han formado profesionalmente y me han dado apoyo para continuar y cumplir con mi objetivo, quienes a parte de brindarme formación académica me han dado ejemplos de superación, del cual siento mucha estimación.

**JENNIFFER YOLANDA GONZÁLEZ MONRROY**

# DEDICATORIA

Dedico todos mis esfuerzos a Dios ya que gracias a él pude llegar a cumplir mis metas propuestas y llegar a ser una profesional, llenándome de ánimos y fortalezas para poder culminar con mi carrera.

A mis padres quienes siempre han estado en todo momento, apoyándome y deseándome muchos éxitos en mi vida, para que en el futuro sea una profesional, por quienes día a día crecen mis deseos de superación.

**JENNIFFER YOLANDA GONZÁLEZ MONRROY**

# INDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN……..……...ii

AUTORÍA…….....iii

AGRADECIMIENTO…….....iv

DEDICATORIA…….....v

INDICE GENERAL……..……..…….....vi

INDICE DE FIGURAS…….....vii

RESUMEN……..….viii

ABSTRACT……..…….ix

INTRODUCCIÒN…….....1

**CAPITULO 1**

MARCO DE REFERENCIA.....4

**CAPITULO 2**

MATERIALES Y MÉTODOS……..…….....10

**CAPÍTULO 3**

RESULTADOS……..……12

**CAPÍTULO 4**

DISCUSIÓN……..……20

CONCLUSIÓN…….…….23

RECOMENDACIONES…….……....24

**CAPÍTULO 5**

REFERENCIAS……..……..…….....25

ANEXOS……..……..30

# INDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Estilos de vida Saludables de los trabajadores areneros de La Propicia # 1.Distribucion porcentual..... 12

**Figura 2:** Estado Civil. Distribucion porcentual..... 13

**Figura 3:** Edad. Distribución porcentual. ..... 14

**Figura 4:** Nivel de escolaridad.Distribución porcentual. ..... 15

**Figura 5:** Vivienda. Distribución porcentual. ..... 16

**Figura 6:** Problemas de Salud. Distribución porcentual. ..... 17

# RESUMEN

Esta investigación se realizó con el objetivo de identificar los estilos de vida saludables en trabajadores areneros del sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas.

Para su desarrollo se utilizó un estudio analítico y descriptivo debido a que se indagó acerca de los estilos de vida saludables y las condicionantes sociodemográficas de los trabajadores. El tipo de investigación fue Cualitativo ya que se recopiló información necesaria acerca del conocimiento que poseen los trabajadores sobre estilos de vida. Cuantitativo, debido a que se obtuvo información desde el punto de vista numérico el cual permitió conocer el estilo de vida que tienen los trabajadores; El diseño fue de tipo transversal; La muestra estuvo constituida por 30 trabajadores.

Las técnicas de recolección de datos fueron; Entrevista, encuesta, y un Instrumento de test de estilos de vida saludables "Fantástico" que consta de los siguientes parámetros: (familia, amigos, actividad física, nutrición, alcohol, tabaco, sueño, estrés, trabajo, introspección, control de salud, conducta sexual,etc).Se obtuvo que el 60% de la población tiene un estilo de vida Malo, el 30% adquiere un estilo de vida Regular, el 10% posee un estilo de vida Bueno. En relación al estado civil el 80% tiene unión libre; Nivel de escolaridad el 95% cursaron la primaria; El ingreso económico promedio es $ 200.00 dólares americanos; Vivienda el 70% tienen casa propia; Los problemas de salud más frecuentes son las enfermedades musculo-esqueléticas 90%.

Conclusión: Se pudo evidenciar que el estilo de vida de los trabajadores areneros es inadecuado en la mayor parte de la población, debido a que poseen pocos conocimientos sobre estilos de vida saludables y a su modus vivendi, el cual limita que su salud sea de calidad y calidez; y podría incidir en la morbi-mortalidad de ellos y comunidad en general.

**Palabras Claves**. Estilos de vida, trabajadores areneros.

## ABSTRACT

This research was carried out with the objective of identifying the healthy lifestyles of sand workers of Propicia # 1 of Esmeralda's city.

An analytical and descriptive study was used for its development because it was inquired about the healthy lifestyles and the socio-demographic determinants of the workers. The type of research was Qualitative since it compiled necessary information about the workers' knowledge about lifestyles. Quantitative, because information was obtained from the numerical point of view which allowed knowing the way of life that the workers have; the design was of transversal type; the sample consisted of 30 workers

The techniques of data collection were the interview and survey, the instrument used was a test of healthy lifestyles "Fantastic" which consists of the following parameters: (family, friends, physical activity, nutrition, alcohol, tobacco, sleep, Stress, work, introspection, personality, health control, sexual behavior,etc). As a result it was obtained that 60% of the population have a poor quality of life, 30% have a regular lifestyle, 10% have a good lifestyle, 80% have a free union; 95% attended elementary school. Average income is $ 200.00 US dollars; In relation to housing 70% have their own home; the most frequent health problems correspond to musculoskeletal diseases 90%.

Conclusion: It was possible to show that the sand workers' lifestyle is inadequate in the majority of the population. This situation shows that they have little knowledge about healthy lifestyles because of their modus vivendi (behaviors and customs that they adopt), which limits that your health will be of quality and warmth; which could impact on the morbid-mortality of them and community in general.



**Keywords.** Healthy lifestyles, Sand workers.

# INTRODUCCIÓN

Anteriormente los estilos de vida de los trabajadores no era un tema de discusión, a partir de sucesos como enfermedades, estrés laboral, conflictos, menos productividad en el trabajo y otros factores que desencadenan y ponen en riesgo la salud de los mismos, se le dio importancia al caso y se realizaron varias investigaciones acerca del tema.

Los estilos de vida son factores desencadenantes para el estado de salud de cada individuo, y pueden ser influenciados por las diferentes actitudes y comportamientos que se adoptan en el diario vivir y estos pueden ser modificables como una alimentación incorrecta que conllevan a enfermedades crónicas como la obesidad y desnutrición. El sedentarismo ayuda a evaluar el nivel de actividad física en los individuos el cual es una de las problemáticas que causa múltiples enfermedades cardiovasculares y musculo esqueléticas en trabajadores. El consumo de sustancias psicotrópicas y alcohol es una de las causas de morbi-mortalidad en el mundo, ya que proporciona muertes por cáncer, enfermedades coronarias, EPOC y enfermedades mentales. El Síndrome de Burnout, produce absentismo en el personal de trabajo y cansancio mental relacionado por largas horas y rutinaria en el trabajo. Los no modificables se manifiestan según grupos étnicos, razas, géneros, genética, y la edad, los cuales no se pueden modificar, pero si prevenir.

Las condiciones de vida en las que se desenvuelven día a día los trabajadores areneros del sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas, implican a la afectación de un sin número de factores relevantes, los cuales influyen una problemática relacionadas al vínculo familiar y social que conllevan a determinar el estado de salud de los mismos.
Las actividades que realizan y los hábitos de cada Trabajador Arenero, puede tener un impacto negativo o positivo en el lugar de trabajo por ende afectan a la productividad de la empresa y a su salud.

Para este estudio se planteó como interrogante ¿Cuáles son los estilos de vida saludables que tienen los trabajadores areneros del sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas?

Los beneficios en el fomento de los estilos de vida saludables en trabajadores mejoran la salud laboral. Por ello se requiere trabajar e intervenir en la promoción y prevención de buenos estilos de vida saludables.

Al impulsar promoción y prevención en salud reducen los riesgos de incrementar la tasa de morbi-mortalidad, riesgos laborales y problemáticas sociales. Según investigaciones realizadas la inoportuna información en salud enfocada en buenos hábitos de vida conllevan al desarrollo de nuevas enfermedades adoptadas por el individuo.

La Organización Mundial de Salud (OMS) y la Organización Panamericana de Salud (OPS), (2000) indican que "la promoción de la salud en el lugar de trabajo incluye la realización de una serie de políticas y actividades en el área laboral, con el objetivo de que se aumenten condiciones de salud laboral y tenga una buena productividad".

En la práctica de salud comunitaria, los estudiantes de enfermería y personal del centro de salud "La Propicia" de la ciudad de Esmeraldas, deben implementar estrategias educativas, de prevención y promoción de la salud para modificar los inadecuados hábitos de vida identificando factores de riesgo asociados a las conductas, costumbres que adoptan los trabajadores areneros y así promover estilos de vida saludables con una nutrición acorde a la situación económica de cada individuo y familia.

Por esta razón se requiere trabajar realizando una investigación cuanti-cualitativa que ayude a determinar los estilos de vida saludables de los trabajadores areneros, debido al trabajo que realizan a diario, carga de material pétreo (arena fina y gruesa, piedra, cascajo, ripio) trae varias consecuencias en su salud como enfermedades musculo esqueléticas sumada a los hábitos de vida que conllevan, cabe recalcar que la cooperativa en la que trabajan los areneros es una fuente de trabajo para las personas que viven en este sector Propicia #1, ya que la población es de bajos recursos y de grandes familias.

Para alcanzar lo propuesto en esta investigación se planteó como objetivo general: Determinar los estilos de vida saludables en los trabajadores areneros del sector Propicia # 1 de la ciudad de Esmeraldas, dentro de los específicos**:** Identificar los problemas de salud que más predominan, detallar las condicionantes sociodemográficas y analizar el nivel de conocimientos de los trabajadores areneros en relación a estilos de vida saludables**.**

El desarrollo de este proyecto investigativo consta de cuatro capítulos los cuales se detallan a continuación:

El capítulo I, está basado en el marco referencial donde se visualiza y/o se tratan temas relacionados a los estilos de vida saludables en trabajadores areneros, además el marco legal con respecto al proyecto antes indicado.

El capítulo II se enmarca en los materiales y métodos, busca analizar los estilos de vida saludables en trabajadores areneros del Sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas; estableciendo los factores sociales, políticos, económicos y administrativos los cuales facilitaron determinar el problema estudiado.

En el capítulo III se evidencian los resultados de los datos analizados, permitieron conocer afondo la realidad del modus vivendi de los trabajadores areneros y cuales han sido los factores que inciden en el buen estilo de vida saludable. Se encontró información que reveló la importancia del tema en estudio.

El proyecto de investigación, concluye en el Capítulo IV donde se encuentra la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones, con el propósito de mejorar los estilos de vida saludables en trabajadores areneros del sector propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas.

# CAPITULO

## MARCO DE REFERENCIA

El presente proyecto de investigación se llevó a cabo mediante la revisión bibliográfica de autores que tratan temas de estilos de vida, así como el rol que desempeñan los trabajadores areneros que permitan conocer la realidad para la toma de decisión en aras de mejorar la calidad de vida de este grupo de personas, además se encontró información que oriento el desarrollo de este estudio.

Se puede acotar que no se registran estudios realizados acerca de los trabajadores areneros a nivel mundial, nacional y provincial solo estudios similares como el de los mineros.

Según una investigación reciente en Chile-Santiago, acerca de la exposición en los ambientes de nano partículas en el área laboral de los mineros y soldadores, dio como resultado una afección a los órganos diana principalmente en los pulmones (51%), piel (49%), iniciando en las vías respiratorias en el cual se pudo concluir problemas de toxicidad por falta o no utilización de medidas de barreras en el área laboral (Blamey, 2016).

El estrés laboral o síndrome de quemarse por el trabajo es un factor desencadenante en el ámbito laboral, y se manifiesta por cansancio mental, exceso de horas de trabajo, y turnos repetitivos. Se realizó una investigación con una muestra de 95 trabajadores de una empresa de personas con dicacidad en la comunidad de Valenciana, (España) el 100% de los trabajadores sufren de estrés laboral debido a las extensas horas de trabajo y horarios repetitivos en mismas áreas laborales (Miró, 2010).

Una investigación realizada en España, (2010) con una muestra de 200 trabajadores detalla que, las enfermedades relacionadas a causa del trabajo son muchas y pueden traer serias complicaciones, en el cual se reflejó que; el (71%) son las enfermedades osteomusculares, el (13%) cutáneo y el (12%) de naturaleza leve.

En Colombia en el año 2013 Ramírez realizó un estudio acerca de los trabajadores mineros, refieren que los minerales que afectan a la salud en el cual están expuestos los trabajadores en su área laboral tienen que ver con el arsénico (35%), cobre (25%) y plomo (40%) que son excretados por la orina, heces y piel, se incorporan a las vías respiratorias, digestivas y cutáneas que logran causar muchas enfermedades cancerígenas (Verbel, J. 2010).

Estudios realizados en Machala-Ecuador acerca de los trabajadores de una empresa minera "MINEDSACO" en el cantón de Portobelo, al momento de procesar los materiales pétreos, se observaron resultados que el alto índice de enfermedades respiratorias (EPOC), que afecta principalmente al sistema inmunológico ya que la minería es una de las fuentes de trabajo a nivel del país de muchas personas (Chuya, 2014).

En Ecuador se realizó un estudio acerca de Los Riesgos Psicosociales que intervienen en la morbilidad de los trabajadores como; Accidentes laborales, incremento del consumo de sustancias como tabaco y alcohol pueden producir riesgos psicológicos, físicos y resultados sociales negativos como el estrés laboral, agotamiento o la depresión, que afectan a la salud del trabajador y puede ser perjudicial para la empresa ya que se promueve el absentismo y menor productividad (Bimos, 2014).

Esta investigación se apoya en las siguientes bases teóricas:
Estilos de vida, son comportamientos y actitudes que toma cada persona a lo largo de su vida, y pueden ser saludables o no saludables para el bienestar individual.
Hábitos saludables, son prácticas que se adoptan desde el núcleo de la familia y que inciden en la vida cotidiana, en el bienestar físico, mental y social.
Salud, es el completo estado armónico y sin ninguna alteración física, mental u otras alteraciones que pueden conllevar a la enfermedad.

Enfermedad, alteración de sistemas y órganos que pueden ser por cualquier causa o factores de riesgos, internos y externos.

Estrés, cansancio física y mental ocasionada principalmente por trabajo, estudios o alguna situación preocupante.

Absentismo, hábito de faltar a un evento específico, que es una obligación o tarea pendiente, clases o trabajo por varios motivos. (Ruiz, 2007).

Accidentes laborales, toda lesión física que pueda comprometer la salud del trabajador, al momento de cumplir con su jornada laboral, puede ser por no utilizar medidas de seguridad.

Malnutrición, dieta desequilibrada e inadecuada que puede ser pobre o excesiva para la salud, el cual crea muchas enfermedades cardiovasculares, disminuye la inmunidad y complica el bienestar de la población.

Nutrición, es aprovechar los nutrientes de los alimentos para obtener una alimentación equilibrada, con relación a las necesidades del organismo, una buena nutrición y actividad física, ayuda a prevenir algunas complicaciones.

Obesidad, es el aumento de ingesta de alimentos ya sean nutritivos o perjudiciales para la salud que sobrepasan el índice de masa corporal. Acumulación de grasa en el organismo que acarrea a un sin número de enfermedades como arterosclerosis, hipertensión arterial, dislipidenias, infarto agudo de miocardio y otras enfermedades que dan como resultado la mortalidad a nivel nacional.

Desnutrición, es la inadecuada absorción de nutrientes, a causa de poca ingesta de alimentos que debilitan el sistema inmunitario logra la aparición de enfermedades infecciosas.

Sustancias psicotrópicas, son sustancias químicas que el ser humano las ingiere ya sea por un evento social, adicción o problemas personales, como alcohol, cafeínas, drogas, cannabis etc., el cual tienen efectos en el sistema nervioso central que traen consecuencias como el cambio de comportamientos, percepción, emocionales, y trastornos mentales.

Conflictos, son enfrentamientos por ambas partes que resultan de problemas que no se han podido solucionar y cada quien busca el bien propio al momento de la negociación.

Enfermedades mentales, son trastornos de la mente que incluyen alteraciones cognitivas y afectivas, y son considerados como anormales ante la sociedad ya que las personas

con trastorno metal, pierden el contacto con la realidad, el razonamiento y las condiciones de la vida cotidiana.

Morbilidad, es un término que se refiere al índice de enfermedades de diferentes patologías en una comunidad determinada.

Mortalidad, índice de personas fallecidas en un determinado tiempo, lugar por vectores o patologías en una población.

Sociedad, es la reunión mayor o menor de personas familias pueblos o naciones. Agrupaciones de individuos donde se obtienen deberes derechos y obligaciones para contribuir a la formación de la misma.

Prevención de la salud, es el conjunto de actividades que ponen en marcha para prevenir y minimizar riesgos para la salud.

Promoción de la salud, son actividades que se realizan con el fin de incentivar a la población que siga un control de su salud para mejorarla, actuando sobre los determinantes de salud con el objetivo de cambiar estilos de vida habituales.

Sedentarismo, es la falta o escasa actividad física que conlleva al inadecuado funcionamiento del sistema cardiovascular, aumento de la masa corporal, flacidez muscular y problemas óseos.

Enfermedades cardiovasculares, enfermedad que engloba al sistema cardiovascular, vasos, arterias y corazón, debido a la arterosclerosis, que es la acumulación de grasa en la arteria, que tapona y obstruye el paso de oxígeno, nutrientes hacia el corazón y abarca enfermedades como, infarto agudo de miocardio, arritmias, cardiopatías isquémicas, ACV, hipertensión entre otras.

Enfermedades musculo esqueléticas, afectan a músculos, tendones, nervios y articulaciones que al pasar el tiempo y no son tratadas se producen agresiones como, contusiones, esguinces, estiramientos, roces y se vuelven muy dolorosas, las más frecuentes en trabajadores son las que afectan a la espalda y columna vertebral, las cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, son motivos de absentismo y discapacidad en los trabajadores.

Recursos económicos, medios materiales el cual permite satisfacer las necesidades básicas y económicas que se presentan.

Alimentación inadecuada, es una alimentación basada en comida chatarra, rica en azúcares y grasas que no aportan nutrientes, ni fibras necesarias a nuestro organismo, el cual conlleva a sin número de enfermedades.

Ambiente sociológico, son las características del medio social en la cual el ser humano se desarrolla y se interrelaciona con la sociedad, que puede influenciar negativa o positivamente a las actitudes y comportamientos del individuo.

Costumbres, son hábitos o comportamientos adquiridos frecuentemente, son diferentes en cada grupo social, estas costumbres se manifiestan de generación en generación, y se vuelven tradiciones.

Conductas, son modalidades que presentan cada uno de los individuos, se relacionan a la manera de comportarse en diferentes situaciones de la vida cotidiana, se define también como el sinónimo de comportamientos.

Comportamiento, se define la actitud del individuo frente a diferentes situaciones se condiciona a una serie de cambios y exposiciones de la vida del individuo.

Actividad física, es cualquier movimiento del cuerpo que tenga desgaste energético al momento de realizar las tareas habituales como, trabajar, caminar, realizar oficios domésticos y jugar.

Factores de riesgo, son situaciones que permiten que una persona presente mayores probabilidades de contraer enfermedades, o alguna lesión que pueda comprometer su salud, debido a no tener buenos hábitos saludables.

Condición socio demográfica, es el conjunto de características, económicas, culturales, biológicas que se encuentran presente en la población de estudio, tomando en cuenta, el consumo de sustancias psicotrópicas, rango de edades, tipos de familias y todo aquello que se pueda medir en el ámbito de estudio.

Es fundamental para el desarrollo de esta investigación obtener referencias de leyes que amparan al trabajador, como: La Constitución aprobada en el 2008 constituye el marco normativo que rige la organización y vida democrática del país, representa un nuevo pacto social para la garantía y ejercicio de los derechos y responsabilidades en función del logro del Buen Vivir, el Sumak  Kawsay.

También se suma a las bases legales los objetivos del plan nacional de buen vivir.

Objetivo 3: Mejorar la Calidad de Vida de la Población.

Hace referencia al bienestar en general, la felicidad y la satisfacción tanto individual como colectiva, como parte fundamental de cada individuo, por el motivo que se requiere intervenir en mejorar la calidad de vida de los trabajadores areneros con el fin de concientizar hábitos saludables.

La CRE señala en sus artículos:

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 13).

Art. 123.- Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil, al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conformé a la ley (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

# CAPITULO 2

## MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se realizó en el sector Propicia #1 del Cantón y Provincia de Esmeraldas, en la Parroquia 5 de Agosto, ubicado en el sur de la ciudad en las riveras del rio Esmeraldas. Sus límites son: al Norte con la con la calle Malecón Jaime Roldos, al Sur limita con un callejón (calle ciega), al Este con el Rio Esmeraldas y al Oeste con la calle Simón Plata Torres al final de la calle del Recinto Ferial.

El tipo de estudio que se utilizó fue descriptivo, debido a que se detallaron los estilos de vida saludables en los trabajadores areneros de la cooperativa "La Propicia", el cual conlleva analizar el lugar de estudio y muchos de los determinantes de salud que promuevan la enfermedad de los mismos ; analítico, debido que se estudiaron las condiciones de vida de los trabajador areneros, el lugar de trabajo y los factores que impiden unos adecuaos hábitos saludables en los trabajadores areneros, (causa y efecto).

El tipo de investigación fue cualitativo, se recopiló información necesaria acerca del nivel de conocimiento que poseen los trabajadores sobre estilos de vida saludables, cuantitativo, se obtuvo información desde el punto de vista numérico el cual permitió conocer el estilo de vida que tienen los trabajadores. El tipo de diseño fue transversal debido a que los datos fueron obtenidos en un periodo de tiempo determinado.

Las técnicas de recolección de datos que se utilizaron fueron:

- Entrevista: En el cual se pudo recabar información acerca del nivel de conocimientos sobre hábitos saludables.

- Encuesta: Se obtuvo información acerca de las condiciones sociodemográficas, y problemas de salud que adquieren los trabajadores areneros.

Los instrumentos utilizados fueron: Test de estilos de vida saludable (FANTÁSTICO), para indagar los estilos de vida saludable el cual tiene la siguiente puntuación:

- De 106 a 123: felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.
- De 61 a 105: buen trabajo, estas en el camino correcto.
- De 76 a 87: adecuado significa que estas bien.
- De 50 a 75: algo bajo, podrías mejorar.
- De 20 a 49: estas en zona de peligro.

Además, se utilizaron 2 cuestionarios:

El primero estuvo constituido por 11 preguntas abiertas y el segundo estuvo conformado por 7 interrogantes con opciones de respuestas múltiples.

Se llevó a cabo el proyecto de investigación con los trabajadores areneros que quisieron participar de la misma, ya que se les dio una inducción y socialización de los instrumentos para que sea más efectivo su entendimiento y aplicación, como medio de verificación se obtuvo un documento de consentimiento firmado; es decir que los entrevistados estaban informados y tenían el conocimiento de todo lo estipulado.
En los criterios de exclusión, las personas que no participaron en esta investigación, son los choferes que transportan el material pétreo a varios destinos y los coordinadores de la del área administrativa de la cooperativa.

El análisis de los datos cualitativos se realizó de manera narrativa a través del programa Word y el de los datos cuantitativos se lo expresó a través del programa Excel utilizando figuras con sus respectivos porcentajes.

# CAPÍTULO 3

## RESULTADOS

El 60% de los trabajadores areneros tienen un estilo de vida malo ya que sacaron una puntuación con un rango de (20-49) puntos lo que significa que están en zona de peligro, los trabajadores tienen problemas en la calidad de vida, en su diario vivir, en cuanto a la relación de familia y amigos, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, imagen interior, en su control de salud y el orden ,el cual los lleva a tener un inadecuado estilo de vida. Seguido de un 30% con un rango de (52-75) puntos lo que representa que tienen un estilo de vida regular, esta algo bajo, y un 10% con el rango de (78-87) puntos que se considera como bueno.

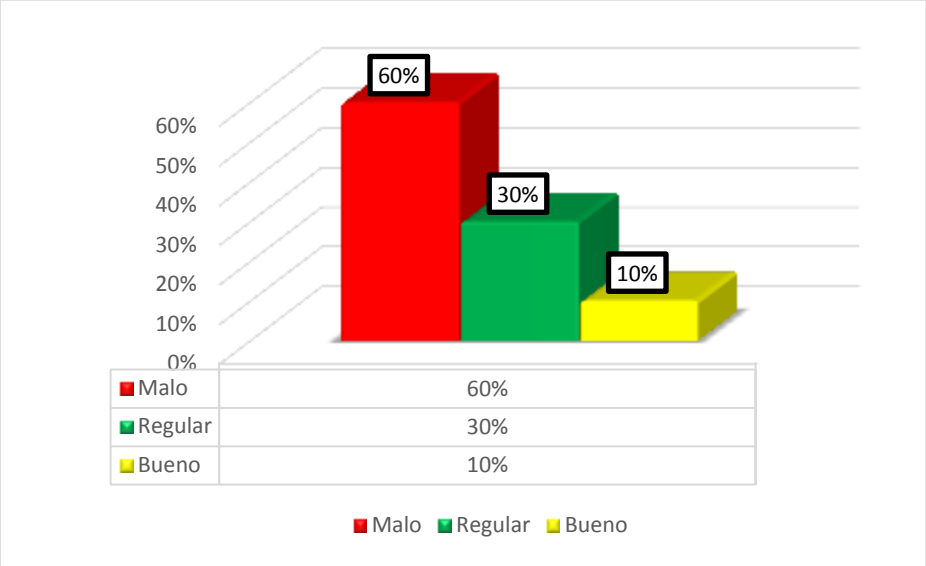



**Figura 1:** Estilos de vida Saludables. Distribución porcentual

**Fuente:** Test de estilo de vida saludable “FANTÁSTICO

El 80% viven en unión libre ya que las personas hoy en día se unen para convivir juntos sin tener un compromiso de firmar papeles, 10% soltero, 8% casado, y 2% viudo debido a problemas de salud que se han presentado con su conviviente.

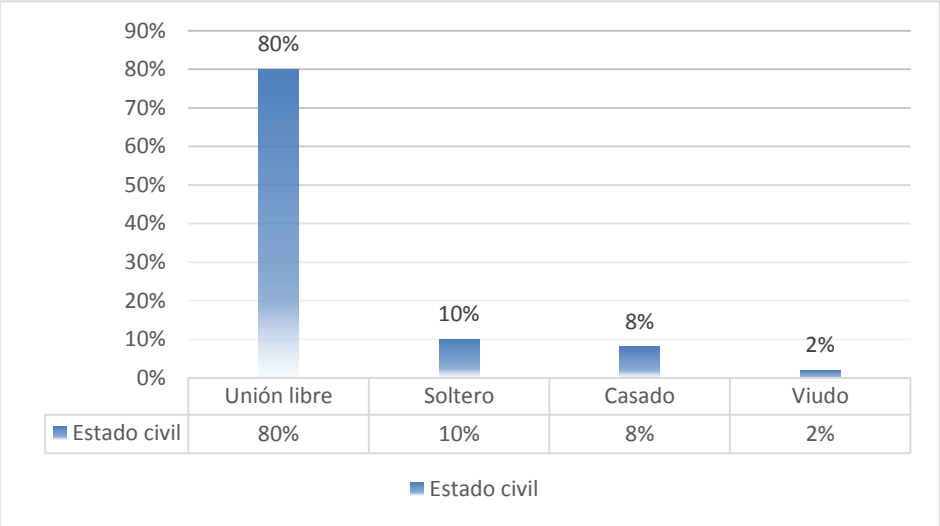



**Figura 2**: Estado civil. Distribución porcentual

**Fuente**: Encuestas

La edad que predomina en los trabajadores areneros en un 60% corresponde al rango 31/39 años de edad, lo que significa que la mayoría de la población es adulto joven aun para realizar las actividades que ejecutan, seguido del 28% que lo conforman los de 40 años en adelante los cual pueden presentar problemas de salud principalmente a nivel lumbar y otras, debido al inadecuado estilo de vida que llevan.

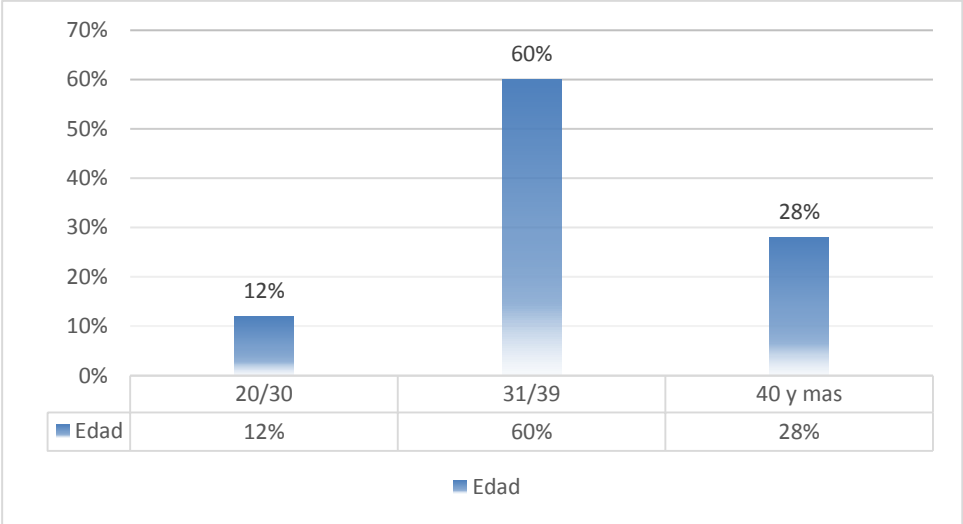



**Figura 3**: Edad. Distribución porcentual

**Fuente:** Encuestas

El 95% han cursado la primaria, debido al bajo ingreso económico que existió en sus hogares en épocas que el estudio no era gratuito, tenían que trabajar a temprana edad al igual que sus padres para poder cubrir las necesidades básicas ya que para los padres el estudio no era tan importante como trabajar, también la cultura y costumbre que les rodean a los trabajadores areneros el estudio no es importante para salir adelante y tener un futuro profesional.

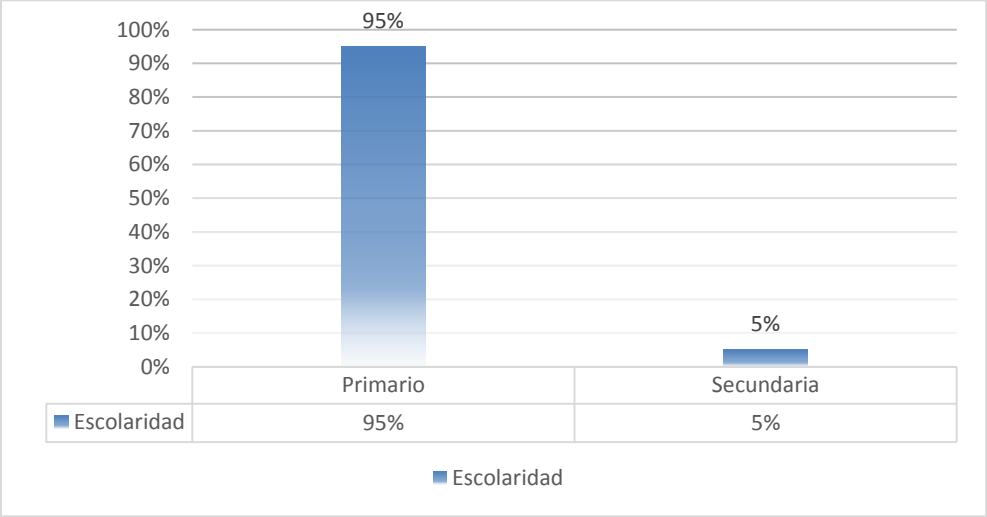



**Figura 4**: Nivel de escolaridad. Distribución porcentual

**Fuente:** Encuestas

El 100% de la población encuestada no recibe el sueldo básico y el salario no les alcanza para sus necesidades básicas, realizan largas horas y rutinarias de trabajo, no tienen un buen estilo de vida y en el lugar de trabajo se encuentran expuestos a problemas de salud que pueden adquirir.

El 70 % posee vivienda propia ya que son parte de una invasión fundada hace varios años, el 20% arrienda y el 10 % es prestado debido a que se destruyeron las casas por el terremoto ocurrido el 16 de Abril del 2016.

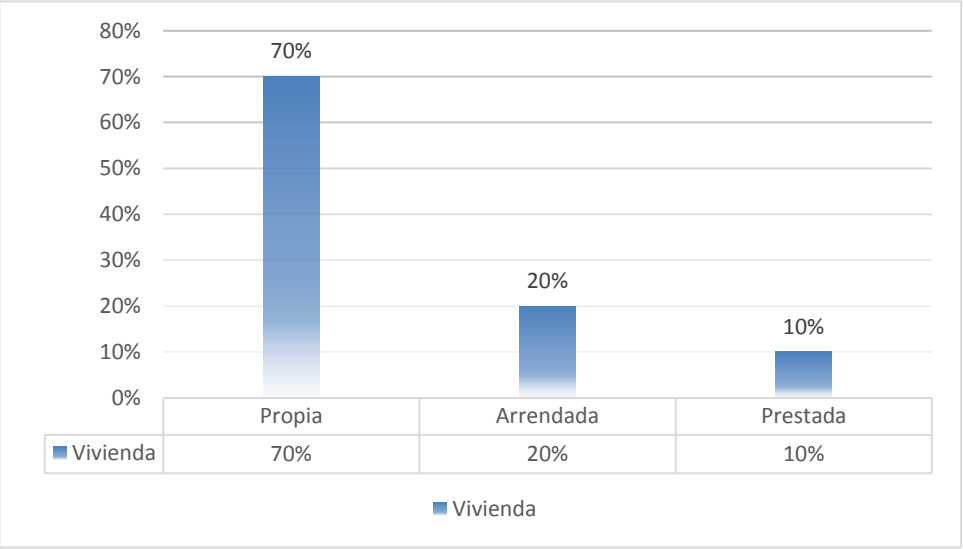



**Figura 5**: Vivienda. Distribución porcentual

**Fuente**: Encuestas

Los problemas de salud que más predominan en los trabajadores areneros son las enfermedades osteomusculares con un 90%; entre ellas; lumbalgias, tendinitis, cervicalgía y mialgias debido a las posturas corporales inadecuadas en el lugar de trabajo, dolencias que provienen de actividades rutinarias y repetitivas, y además no utilizan medidas de bioseguridad para proteger su columna, o utilizan inadecuadas técnicas para agacharse o cargar el material pétreo; otros de los problemas de salud son las enfermedades mentales en un 8% debido al consumo de sustancias psicotrópicas el cual trae consecuencias cambios de comportamientos y conductas, alucinaciones, insomnios y agresividad; el 2% enfermedades cardiovasculares.

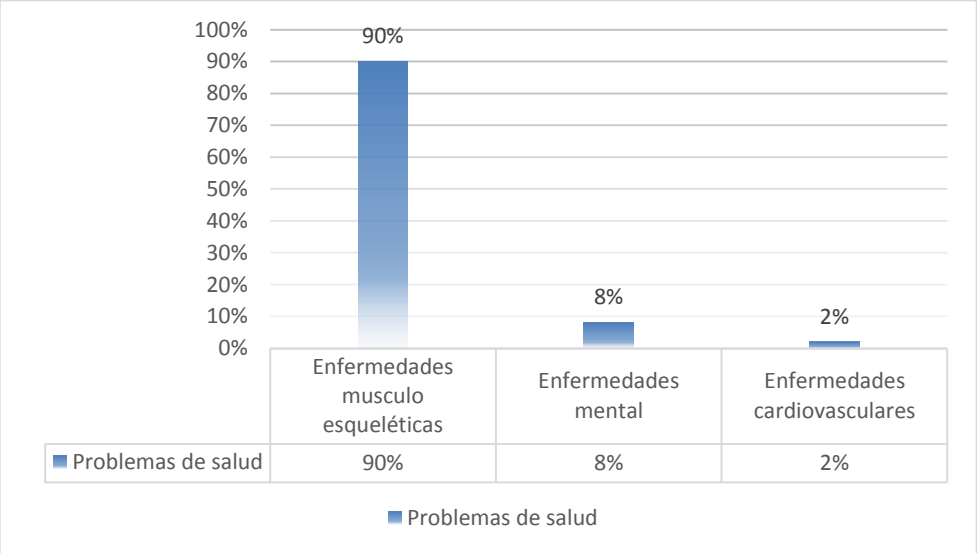



**Figura 6**: Problemas de salud. Distribución porcentual

**Fuente**: Encuestas

Los trabajadores areneros realizan controles médicos en caso de que tengan alguna *complicación en su salud*, síntomas relacionados a las patologías como; mialgias, lumbalgias, cervicalgias, dolor en la parte baja de la espalda, fiebre, cefaleas, tendinitis de hombro, gastroenteritis, presión arterial alta o baja, entre otras y si no presentan síntomas o algún malestar en general visitan al médico cada año, o no lo visitan, las indicaciones que da el médico una vez asistido a las consultas, no se siguen con puntualidad, solo hasta que pase el malestar en general. La información acerca de los nutrientes que son necesarios para obtener una alimentación adecuada, son las frutas, verduras, y otras las cuales no tienen que ver con nutrientes necesarios para una ideal alimentación.

Los conocimiento que poseen los trabajadores areneros acerca de los efectos secundarios que ocasionan consumir sustancias psicotrópicas, son de acuerdo a los síntomas que han manifestado en el momento de consumirlas y a los trabajadores que han percibido esos efectos como, agresividad, perturbaciones mentales, cambios de comportamientos, alucinaciones e insomnio, efectos que siempre los tienen presentes al momento de ingerirlos, por los que han sido llevados a centros de rehabilitación. La importancia que tiene la actividad física para la salud y al no realizar trae consecuencias, muchos de los trabajadores tienen poco conocimiento acerca de las enfermedades que se pueden manifestar al no realizar actividad física y ejercicio físico todos los días al menos 30 minutos, pocas personas manifestaron que trae problemas de salud como, obesidad, calambres, y complicaciones en la vejez.

Cambiar el estilo de vida que se lleva a diario a hábitos saludables es muy difícil para los trabajadores areneros, de acuerdo a las conductas y costumbres que adoptan en el

diario vivir, sería una buena opción ya que a causa de los inadecuados estilos de vida pueden conllevar a la morbi-mortalidad en el mundo. Las horas indicadas para dormir, traen beneficios para la salud, ya que el cuerpo se levanta descansado con ánimos de laboral al otro día.

Los areneros manifiestan que los hábitos de higiene personal son todos aquellos que se realizan a diario para estar limpios y evitar malos olores como, bañarse, peinarse cepillarse, vestirse entre otros.

Los problemas de salud que tienen los trabajadores areneros de acuerdo a la alimentación que consumen es anemia e hipertensión, el resto de complicaciones de salud que presentan son debido a consecuencias del trabajo como, enfermedades musculo esqueléticas principalmente las lumbalgias, dolores musculares y reumatismo.

Según lo manifestado por los areneros los problemas de salud que se pueden adquirir en el lugar de trabajo de acuerdo a las largas horas y rutinarias de trabajo son las enfermedades de la piel, lumbalgias, reumatismo, riesgo de ser atacados por animales en el agua como lagartos.

# CAPÍTULO 4

## DISCUSIÓN

Según los resultados obtenidos en esta investigación acerca de los estilos de vida saludables en los trabajadores areneros, mediante los instrumentos aplicados, el test de estilo de vida saludables "Fantástico" en el que se pudo obtener información sobre la calidad de vida de los trabajadores en su diario vivir, el cual no es adecuado (malo) con el mayor porcentaje de un 60%. No tienen una correcta alimentación, consumen sustancias psicotrópicas, comida chatarra, se automedican, no acuden a los controles médicos, trabajan en exceso y sienten estrés debido a las largas horas y rutinarias de trabajo, no llevan un control en el patrón del sueño, introspección y otras conductas.

Los trabajadores areneros adoptan unas costumbres y comportamientos que son perjudiciales para su salud, familia y comunidad en general. Ellos adoptan hábitos que contribuyen a un mal estilo de vida, y que pueden desencadenar enfermedades por factores de riesgos modificables y no modificables teniendo en cuenta los antecedentes patológicos personales y familiares. Pero esto se podría mejorar cambiando sus costumbres de vida a hábitos saludables.

Mediante la encuesta se pudo conocer las condiciones sociodemográficas y problemas de salud de los trabajadores; el estado civil actual 80% unión libre; el 60% tiene de 31-39 años de edad, el 95% posee un nivel de escolaridad primaria, el ingreso económico

mensual es de 200 dólares en un 100%, la vivienda es propia en un 70%; el problema de salud que más predomina son las enfermedades músculo esqueléticas con un 90%.

En relación al nivel de conocimientos que tienen los trabajadores acerca de los estilos de vida saludables éstos no realizan controles médicos frecuentemente debido a que lo realizan cuando se sienten enfermos, no se realizan exámenes de laboratorios ni terminan el tratamiento médico prescrito. Los nutrientes necesarios para una alimentación adecuada son las verduras y frutas. Los efectos de las sustancias psicotrópicas en el organismo de acuerdo a los signos y síntomas son agresividad, delirios, perturbaciones mentales, cambios de comportamientos, alucinaciones e insomnio, efectos que siempre los tienen presentes al momento de ingerirlos. Los problemas de salud que tienen o que puedan adquirir en el lugar de trabajo son el reumatismo, lumbalgias dolores musculares y otras debido a la mala alimentación como anemia y enfermedades cardiovasculares. La importancia de la actividad física e higiene. Las horas necesarias que se deben ocupar para obtener un buen descanso a la hora de dormir deben ser entre 8 - 6 horas máximas.

Las actitudes y procederes de cada individuo pueden ser influenciados por las costumbres de la población, etnia, escolaridad, ingreso económico y problemas de salud son factores fundamentales para que cada persona lleve un estilo de vida diferente.

Investigación realizada en Chile-Santiago, (2016) por Blamey y Mosquera en trabajadores mineros y obreros refieren que; la exposición de nano partículas en el área laboral trae consecuencias como enfermedades en los órganos dianas, principalmente en los pulmones (51%) y piel (49%), dando como resultado problemas de toxicidad en las vías respiratorias y cutánea, debido a la no utilización de medidas de barreras al momento de laborar. Comparado con esta investigación en donde los problemas de salud que se manifiestan por no utilizar medidas de seguridad son, músculo esqueléticas (90%), debido al trabajo que realizan sin utilizar faja correctora y estar sumergidos por mucho tiempo debajo del agua.

Estudios ejecutados en una empresa en la comunidad de Valenciana-España (2010) por Miro y Solanes acerca; Relación entre el Burnout O "Síndrome de Quemarse por el

Trabajo", La Tensión laboral y las características del Sueño. El cual representa el 100% de la muestra ya que es causa principal de cansancio mental y trastorno emocional que desencadena un sin número de enfermedades vinculado al ámbito laboral y a los estilos de vida empleados. Los factores que influyen para promover el estrés en los trabajadores areneros son aspectos como: largas horas de trabajo, esfuerzos físicos en el día, proveniente de la carga del material pétreo, cansancio mental y la economía.

En España, (2010) Guevara y González realizaron un estudio sobre; Prevalencia de las lesiones osteomusculares de miembros superiores y su relación con las posturas y el diseño de los puestos de trabajo, que dio como resultado que el 71% son las enfermedades osteomusculares, 13% cutáneas y de naturaleza leve un 12%. Relacionando a esta investigación, las enfermedades músculo esqueléticas tienen un 90% las cuales son de mayor incidencia de morbilidad en el área laboral, las enfermedades mentales un 8% y las cardiovasculares un 2%.

Verbel, en Colombia, (2013) investigo acerca de los Efectos de la minería en Colombia sobre la salud humana el cual dio como resultado que los materiales que afectan a la salud de los trabajadores tiene que ver con el arsénico (35%), cobre (25%), y plomo (40%) que se encuentran en el ambiente laboral y que son excretados por el orine, piel y heces el cual trae consecuencias como enfermedades cancerígenas. Comparado con este estudio los trabajadores areneros al estar expuesto mucho tiempo bajo el sol, puede desencadenar en un tiempo determinado cáncer de piel.

Investigación en Ecuador (2014), por Bimos; Factores de riesgo Psicosociales y su relación con enfermedades profesionales, relatan que los riesgos psicosociales intervienen en la morbilidad de los trabajadores debido a, accidentes laborales, incremento del consumo de sustancias psicotrópicas como; tabaco, alcohol, cafeína y drogas pueden afectar a su salud y ser perjudicial para la empresa ya que se promueve el absentismo y menor productividad. En este estudio los trabajadores areneros si consumen sustancias nocivas como drogas, cafeínas, alcohol y tabaco por lo que afectan a sus sistemas nervioso el cual trae consecuencias como cambios en la percepción, ánimos, capacidades funcionales y en el área laboral absentismo y menor productividad.

# CONCLUSIONES

Durante este trabajo investigativo, se logró determinar los estilos de vida saludables de los trabajadores areneros del Sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas, mediante instrumentos aplicados a los mismos. El cual dio como resultado en el test de estilos de vida saludable "Fantástico", una inadecuada condición de vida relacionado a la nutrición, toxicidad, asociatividad, sueño, estrés, personalidad, introspección, controles médicos, conducta sexual y otras guías relacionadas al trabajo y al diario vivir.

La mayor parte de la muestra que forma el 60%, tiene un estilo de vida malo, debido a las conductas y tradiciones que adopta esta población, seguido de esto, pueden desencadenar problemas que pueden comprometer su salud, si no cambian sus rutinas de vida a estilos saludables, El 30% de la muestra tienen un estilo de vida regular, que cambiando sus hábitos de vida pueden mejorar y así evitar futuras complicaciones, la menor parte el 10% tiene una puntuación buena, el cual es satisfactorio para su bienestar.

Los problemas de salud que más predominan entre los trabajadores areneros, tienen que ver con el trabajo que realizan, ya que lo ejecutan por largas horas, sin medidas de bioseguridad, entre los cuales se citan: problemas músculo esqueléticos, lumbalgias, cervicalgias , tendinitis, mialgias debido a las posturas corporales inadecuadas en el lugar de trabajo, y los problemas mentales debido al consumo de sustancias psicotrópicas que adquieren y tienen efectos como cambio de comportamiento, conductas, alucinaciones, insomnios, agresividad y problemas cardiovasculares.

Las condiciones sociodemográficas de los areneros son de acuerdo a las conductas y costumbres en el medio en que viven. 80% su estado civil es unión libre, el 60% adulto mayor joven de (31-39) años de edad, el nivel de escolaridad es la primaria con un 95%, su ingreso económico es de 200 dólares al mes en el 100% de los trabajadores areneros, la etnia es mulata con 80% y la vivienda donde habitan es propia con un 70%.

Los trabajadores areneros tienen poco conocimiento acerca de hábitos saludables para su bienestar en común, ya que nunca han recibido información acerca de cómo llevar un buen estilo de vida saludable el cual pueda prevenir la morbimortalidad de los mismos.

## RECOMENDACIONES

- A los trabajadores areneros del Sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas utilizar medidas de protección a la hora de laboral, para así proteger de enfermedades músculo esqueléticas, ingerir alimentos que aporten a su organismo nutrientes necesarios y evitar el consumo de sustancias nocivas que perjudiquen la salud de los mismos.

- A los coordinadores de la cooperativa del Sector Propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas que aumenten el sueldo a los trabajadores a un sueldo básico que ayude a cubrir las necesidades diarias.

- Al personal del Subcentro de Salud" La propicia" que realicen actividades de prevención y promoción de estilos de vida saludables a todos los moradores del sector, encaminadas a proporcionar conocimientos sobre hábitos saludables para así ponerlos en práctica y evitar la morbi-mortalidad de la población.

- Las estudiantes de Enfermería de la PUCE Esmeraldas profundizar más las actividades comunitarias enfocadas a la prevención y promoción de la salud.

# CAPÍTULO 5

## REFERENCIAS


Acuña,Y.&,Cortes,R. (2012). Promoción de estilos de vida saludable area de salud de Esparza, Costa Rica.

Arenas,L.&,Cantú,O. ( 2013). Factores de riesgo de trastornos músculo-esqueléticos crónicos laborales. Obtenido de: Medicina Interna de México http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2013/mim134f.pdf.

Arteaga , V. (2015). Objetivos de la seguridad y salud en los espacios laborales en Ecuador y la prevención de riesgos de trabajo. Machala, El Oro, Ecuador.recuperado de: http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/3516.

Benavides,F. &,Declos. & Joan Benach. & Consol Serra. (2011). Lesiones por accidentes de trabajo, una prioridad en salud pública. Revista Española de Salud Pública.

Bimos, D. (2014). Factores de Riesgo Psicosociales y su Relación con las Enfermedades Profesionales del Personal . Obtenido de http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3681/1/T-UCE-0007-90.PDF.

Bosquez,V. (2016). Guía de aplicación de Normas de Gestión de Riesgos Laborales Universidad Internacional del Ecuador . Obtenido de :Universidad Internacional del Ecuador : http://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/1075.

Blamey,X.&,Mosquera,E.&,Díaz,F.(2016). Estudio exploratorio II. Identificación de nanopartículas en procesos industriales de soldadura y de minería. scielo.recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492016000100006&script=sci_arttext.

Carreño,J. &,Ariza,E.(2013). Determinar las características demográficas y resultados espirométricos en trabajadores de la asociación nacional de fabricantes de

ladrillos y materiales de construcción (Anafalco) plumx. Obtenido de :http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/5109.

Chuya,P. &. Ordonez,E. ( 2014). Incidencia y prevalencia de silicosis en los trabajadores de la Compañía Minera MINEDSACO del sector Pache del cantón Portobelo durante el período agosto del 2012 a enero del 2013UTMACH. Obtenido de UTMACH: http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/768.

Enrique, P. (2014). Secretaria del trabajo y previsión social. diario oficial.

García, M. (2009). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. Revista de salud publica de Mèxico.

Garcia,G.&Guerrero,G.(2011). Criterios radiológicos de exclusión,mediante estudio simple de columna de candidatos laborales. Anales de Radiología México, 319-327.recuperado de : http://www.medigraphic.com/pdfs/anaradmex/arm-2011/arm114m.pdf.

Giraldo, A. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 17.recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772010000100010.

Guevara,A.&,González,J.&,Leal,C. (2010). Prevalencia de las lesiones osteomusculares de miembros superiores y su relacion con las posturasy el diseño de los puestos de trabajo. facultad de medicina postgrado en medicina, medellin.recuperado de: http://hdl.handle.net/10946/897.

González,M.&,Landero,R.&Cortéz,P.&,Vega ,R.&,Godínes,F.(2013). Estrés cotidiano en trabajadores del volante. REVISTA SUMMA PSICOLOGIA.recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448X2013000100008.

Hernandez,A.&,Coyote,C.&,Moncerrat,M.&,Muñoz ,A.( 2015). Estilos de vida promotor de salud y su relaciòn con el consumo de tabaco en trabajadores de insdustria. Queretaro, españa .recuperado de: http://ri.uaq.mx/handle/123456789/2973.

Miron,J.&,Sardón,A. (2015). Metodología de investigación en Salud Laboral. MEDICINA y SEGURIDADdel TRABAJO, 19.

Ministerio de Salud Publica . (2016). Ministerio de salud gob.ec. Obtenido de http://www.salud.gob.ec.

Miró,E.&Solanes,A.&Martínez,P.&Sanchez,A.&Rodriguez,J. (2010). Relación entre El Burnout O "Síndrome de Quemarse por el Trabajo", La Tensión laboral y las características del Sueño. Psicothema , 7.recuperado de: http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/viewFile/8544/8408.

Montes,G,&,P,(2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 5.recuperado de : http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000200012&script=sci_arttext.

Muñoz,A.(2010). Promoción de la salud en los lugares de trabajo: teoría y realidad. Medicina y seguridad del trabajo, 6.

OMS. (2013). Enfermedades Cardiovasculares. OMS.

OMS. (2016). Actividad fisica. Organizacion mundial de salud.

PEÑA, D. (13 de Marzo de 2014). La ergonomía y su incidencia en las enfermedades laborales de la cía. cepeda. Ambato, Tumgurahua, Ecuador . Obtenido de http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6887.

Pineda, A. T. (21 de 06 de 2013). repositoirio dspace. Obtenido de repositoirio dspace: http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/24631.

Pinto,R. (2015). Programa de ergonomía participativa para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Aplicación en una empresa del Sector Industrial. Scielo .recuperado de: http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492015000200006.

Promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónica no transmitibles. (2014). ministerio de salud publica, 69.

Rabines, J. &. (s.f.). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población. oficina general para el sistema de bibliotecas.recuperado de :

http://bases.bireme.br/cgibin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=REPIDISCA&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=171428&indexSearch=ID.

Reinoso, &. V. (Obtubre de 2012). universidad central del ecuador . Obtenido de universidad central del ecuador: http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/861.

Rodríguez,J.&, Kohn,R. (2009.). Epidemiología de los trastornos mentales.

Ruiz, C. &.Declós,J.&,García,A.&,Ronda,E.&.Benavides,F. (2007). Salud laboral: conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. . Revista Española de Salud Pública, 9.

Salud, L. O. ( 2012). LEY ORGANICA DE SALUD . Obtenido de http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf.

Salinas, M.&. D. (2013). ¿Cómo instaurar y mantener en el tiempo unos hábitos. Nutricion. clínica. dietetica. hospospital, 6. Obtenido de; http://hdl.handle.net/10486/666075

Suarez,N. &. Villalobos,J. (2010). Obtenido de http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32488/1/tesis_cualitativa2010.pdf

Suris,X.&,Larrosa,M.&,Pueyo,M. ( 2013). Atención a las enfermedades músculo-esqueléticas: distintas visiones del mismo problema. reumatologia clinica, 9.recuperado de: http://www.reumatologiaclinica.org/es/atencion-las-enfermedades-musculo-esqueleticas-distintas/articulo/S1699258X12001374/.

Tejero,R..&,Fernandez, A.&Luengo,A.&,Graña,J. (2012). Implicaciones psico legales del consumo de alcohol y otras drogas. universidad .recueprado de: http://www.masterforense.com/pdf/2002/2002art11.pdf.

Terni, G. (2008). Tipos de Investigación. Obtenido de Tipos de Investigación: http://tgrajales.net/investipos.pdf

Urrego,E.&,Pacheco,D.&, Rivera,D.&,Guerrero,U. (2014). Análisis de factores de riesgo en trabajadores de ladrilleras de Ubaté. Ubate, Ubate, Colombia.recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/268520958

Valls., V. (2010). fomento de stilos de vida saludable en el lugar de trabajo. fundacion humma.

Vélez, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida. 12.

Verbel, J. (2010). Efectos de la minería en Colombia sobre la salud humana. Colombia. Obtenido de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38334465/efectos_mineria_colombia_sobre_salud_humana_1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1468694570&Signature=kJ%2Bm5UB6rgeh00lI5HHemzOlH4g%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3.

# ANEXOS

## PRESUPUESTO

| PAGOS PUCESE | | | |
|---|---|---|---|
| **DETALLES** | **CANTIDAD** | **V. UNITARIO** | **V. TOTAL** |
| **Matricula** | 1 | **800.00** | **800.00** |
| **Proyecto de grado** | 3 | **354.85** | **1064.55** |
| | | | **250.36** |
| **TOTAL** | | | **1.864,55** |
| **RECURSOS MATERIALES** | | | |
| **TÉCNICOS** | **CANTIDAD** | **V. UNITARIO** | **V. TOTAL** |
| **Computadora** | 1 | 900.00 | 900.00 |
| **Cámara fotográfica** | 1 | 240.00 | 240.00 |
| **Internet** | 80 | 0.60 | 48.00 |
| **TOTAL** | | | **1.188** |
| **MATERIAL DE OFICINA** | | | |
| **Lápiz** | 3 | 0.30 | 0.90 |
| **Esferos** | 4 | 0.45 | 1.80 |
| **Resma de hojas A4** | 8 | 5.00 | 40.00 |
| **Copias** | 800 | 0.03 | 24.00 |
| **Carpeta** | 3 | 0.50 | 1.50 |
| **Empastado** | 3 | 10.00 | 30.00 |
| **Impresiones** | 900 | 0.20 | 180,00 |
| **Pendray** | 1 | 15.00 | 15.00 |
| **Anillados** | 10 | 2.00 | 20.00 |
| **TOTAL** | | | **491,4** |
| **SALIDA DE CAMPO** | | | |
| **Movilización** | 80 | 1.50 | 120.00 |
| **TOTAL** | | | **120.00** |
| **TOTAL** | | | **3,664.45** |

## CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Objetivos | Variables | Conceptualización | Dimensiones | Indicadores | Escalas | Instrumentos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Describir los estilos de vida saludable en trabajadores areneros del sector la propicia #1 de la ciudad de Esmeraldas.** | Estilos de vida saludable | Conjunto de hábitos, comportamientos y actitudes que toma cada persona a lo largo de su vida, y pueden ser saludables o no saludables para la salud. | -Familia<br>-Amigos<br>-Asociatividad<br>-Actividad física<br>-Nutrición<br>-Tabaco<br>-Alcohol, otras drogas | -Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí.<br>-Usted da y recibe cariño<br>-Realiza actividad física.<br>-Realiza ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.<br>-Su alimentación es balanceada.<br>-A menudo consume comida chatarra, azúcar, sal o grasa.<br>-Realiza control periódico de su peso.<br>-Ha consumido cigarrillo alguna vez en su vida.<br>-Consume más de 5 cajetillas diariamente.<br>-Consume sustancias, psicotrópicas.<br>-Ha consumido licor en los últimos 6 meses. | 2)Siempre<br>1)Algunas veces<br>0) Nunca | Test de estilos de vida saludable. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | -Sueño<br><br>-Estrés<br><br>-Tipo de personalidad<br><br>-Introspección | -Considera que el alcohol tiene efectos dañinos para la salud.<br>-Las personas que viven con usted también consumen alcohol.<br>-Usa medicamentos sin prescripción médica.<br>-Toma bebidas que contengan cafeína.<br>-Considera usted que duerme bien y se levanta descansado.<br><br>-Sabe usted cuantas horas debe dormir diariamente.<br><br>-Podría usted tratar de evitar las situaciones estresantes para usted y encontrar fácilmente las alternativas de solución.<br>-Se relaja y disfruta su tiempo libre.<br><br>-Suele enojarse con facilidad.<br>-Usted es una persona positiva. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | -Control de salud<br><br>-Conducta sexual<br><br>-Otras conductas | -Usted se siente tenso o estresado.<br><br>-Asiste a consulta médicas para vigilar su estado de salud.<br><br>-Tiene una vida sexual activa.<br>-Conversa con su familia acerca de temas de sexualidad.<br><br>-Usted se acepta y se siente satisfecho con su apariencia física o forma de como se ve.<br>-Usted es organizado /responsable con las actividades diarias.<br>-Respeta las normas de seguridad/ se rigen a reglas que se den.<br>-Padece usted de indigestión abdominal frecuentemente.<br>-Ha tenido usted alguna molestia a nivel lumbar después de haber realizado su trabajo.<br>-Considera usted que el trabajo que realiza | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | diariamente es un factor de riesgo para la salud.<br>-Ha recibido usted capacitaciones o información, acerca de los problemas de salud que pueden ocasionar las actividades que realiza en el lugar de trabajo.<br>-En los últimos 5 años ha padecido usted de algún tipo de alergia, tanto respiratorias como dérmicas. | | |
| **Identificar los problemas de salud que más predomina en los trabajadores areneros del sector la propicia #1.** | Problemas de salud de los trabajadores areneros. | Relación con la causa común de morbi-mortalidad del individuo o comunidad en general. | -Alimentación inadecuada<br><br>-Consumo de sustancias toxicas y Sedentarismo | -Mal nutrición<br>• obesidad,<br>• desnutrición<br><br>-Enfermedades mentales.<br>• Agresividad<br>• Cambios de comportamientos y de conductas<br>• alucinaciones<br>• Estrés<br>-Enfermedades músculo esqueléticas<br>• Lumbalgias<br>• Tendinitis | -Nominal | -Encuesta |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | • Mialgias<br>• Cervicalgias<br><br>-Enfermedades cardiovasculares<br>• Hipertensión<br>• Diabetes<br>• Infartos | | |
| **Detallar las condiciones socio demográficas** | Condiciones socio demográficas. | Características que describen al individuo y población en general. | Condiciones socio demográfica | -Etnias<br><br>-Nivel de escolaridad<br><br>-Vivienda<br><br>-Economía<br><br>-Edad<br><br>-Estado civil | -Afro ecuatoriano<br>-Mulato<br>-Mestizo<br>-Negro<br><br>-Primaria<br>Bachiller<br>-Superior<br>-Propia<br>-Arrendada<br>-Prestada<br>-Herencia<br>200 mes<br>300 mes<br>+ de 400 al mes<br><br>20-30<br>31-40<br>40 adelante<br><br>Casado | Encuesta |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Problemas de salud | ¿Qué problemas de salud presenta usted actualmente? | Divorciado<br>Viudo/ unión libre<br><br>-Mal nutrición<br>-Enfermedad mental<br>-Enfermedades osteomusculares.<br>-Enfermedades cardiovasculares<br>-Otras. | |
| **Analizar el nivel de conocimientos que poseen los trabajadores areneros acerca de estilos de vida saludables.** | Nivel de conocimientos | Información y conocimientos que se adquieren acerca de estilos de vida saludables para el bienestar individual y grupal. | Hábitos saludables | -Nutrición<br>-Actividad física<br>-Higiene<br>-Dormir Bien<br>-Control médico<br>-Problemas de salud | | Entrevista |

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Actividades | Jun. | | | | Jul. | | | | Agost. | | | | Septiemb. | | | | Octub. | | | | Nov. | | | | Dic. | | | | Ene. | | | | Febr. | | | | Mar. | | | | Abr. | | | Mayo | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Elaboración del tema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Búsqueda bibliográfica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración Anteproyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Corrección Anteproyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Exposición anteproyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aprobación anteproyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recolección de datos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Revisiones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1$^{er}$Borrador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2$^{do}$ Borrador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Defensa de tesis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**ESMERALDAS**



## Escuela de Enfermería

**Instrumento 1**

### Test de estilos de vida saludable

El presente instrumento de test de estilo de vida saludable "FANTASTICO" tiene como objetivo indagar acerca de los hábitos nutricionales y estilos de vida saludable en los trabajadores areneros de la Cooperativa de Extracción y Mercadeo de materiales Pétreos "La Propicia".

| # | Pregunta | Valoración | | | Puntaje final |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi | 2 | 1 | 0 | |
| **2** | Usted da y recibe cariño | | | | |
| **3** | Realiza actividad física (caminar subir escaleras) | | | | |
| **4** | Realiza ejercicio físico al menos 30 minutos diarios (correr, caminar rápido, gym). | | | | |
| **5** | Su alimentación es balanceada. | | | | |
| **6** | A menudo consume comida chatarra, azúcar, sal o grasa | | | | |
| **7** | Realiza control periódico de su peso. | | | | |
| **8** | A consumido cigarrillo alguna vez en su vida | | | | |
| **9** | Consume más de 5 cajetillas diariamente. | | | | |
| **10** | Consume sustancias, psicotrópicas. (Alcohol, drogas). | | | | |
| **11** | Ha consumido licor en los últimos 6 meses | | | | |
| **12** | Considera que el alcohol tiene efectos dañinos | | | | |
| **13** | Las personas que viven con usted también consumen alcohol. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **14** | Usa medicamentos sin prescripción médica. | | | | |
| **15** | Toma bebidas que contengan cafeína | | | | |
| **16** | Considera usted que duerme bien y se levanta descansado. | | | | |
| **17** | Sabe usted cuantas horas debe dormir diario | | | | |
| **18** | Podría usted tratar de evitar las situaciones estresantes para usted y encontrar fácilmente las alternativas de solución. | | | | |
| **19** | Se relaja y disfruta su tiempo libre. | | | | |
| **20** | Suele enojarse con facilidad. | | | | |
| **21** | Usted es una persona positiva | | | | |
| **22** | Usted se siente tenso o estresado | | | | |
| **23** | Asiste a consulta médicas para vigilar su estado de salud | | | | |
| **24** | Tiene una vida sexual activa | | | | |
| **25** | Conversa con su familia acerca de temas de sexualidad | | | | |
| **26** | Usted se acepta y se siente satisfecho con su apariencia física o forma de como se ve. | | | | |
| **27** | Usted es organizado /responsable con las actividades diarias. | | | | |
| **28** | Respeta las normas de seguridad/ se rigen a reglas que se den. | | | | |
| **29** | Padece usted de indigestión abdominal frecuentemente | | | | |
| **30** | Ha tenido usted alguna molestia a nivel lumbar después de haber realizado su trabajo. | | | | |
| **31** | Considera usted que el trabajo que realiza diariamente es un factor de riesgo para la salud. | | | | |
| **32** | Ha recibido usted capacitaciones o información, acerca de los problemas de salud que pueden ocasionar las actividades que realiza en el lugar de trabajo. | | | | |
| **33** | En los últimos 5 años ha padecido usted de algún tipo de alergia, tanto respiratorias como dérmicas. | | | | |
| **Total** | | | | | |

**2) Siempre 1) Algunas veces 0) Nunca**

# PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

## ESMERALDAS

## ESCUELA DE ENFERMERÍA

### Instrumento: 2 Encuesta

La presente encuesta busca obtener información acerca de las condiciones socio demográfico y problemas de salud que presentan los trabajadores areneros de la Cooperativa de Extracción y Mercadeo de materiales Pétreos "La Propicia" de la ciudad de Esmeraldas.

**1. ¿Cuál es su estado civil actual?**

Soltero ☐

Casado ☐

Divorciado ☐

Viudo ☐

Unión libre ☐

**2. ¿Qué edad tiene usted?**

20/30 ☐

31/40 ☐

40 en adelante ☐

**3. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?**

Primaria ☐

Secundaria ☐

Superior ☐

Otros ☐

**4. ¿Cuál es su ingreso económico mensual?**

200 ☐

300 ☐

400 ☐

Otros ☐

**5. ¿A qué Etnia pertenece usted?**

Mestizo ☐

Afro ecuatoriano ☐

Negro ☐

Mulato ☐

Otros ☐

**6. ¿La vivienda donde habita es?**

Propia ☐

Arrendada ☐

Prestada ☐

Herencia ☐

**7. ¿Qué problemas de salud presenta usted actualmente?**

Mal nutrición ☐

Enfermedad mental ☐

Enfermedades Osteomusculares ☐

Enfermedades Cardiovasculares ☐

Otros. ☐

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**



**ESMERALDAS**

**ESCUELA DE ENFERMERÍA**

## Instrumento 3: Entrevista

La siguiente técnica de entrevista tiene como objetivo recabar información acerca del nivel de conocimiento de los estilos de vida saludable en los trabajadores areneros de la Cooperativa de Extracción y Mercadeo de materiales Pétreos "La Propicia "de la ciudad de Esmeraldas.

**1. ¿Realiza usted controles médicos? ¿Cada cuánto?**

_____

**2. ¿Sigue responsablemente las indicaciones del médico al momento que se las prescriben, (¿tratamientos, exámenes de laboratorios?)?**

¿Por qué? _____

**3. ¿Sabe usted cuales son los nutrientes necesarios que debe consumir para obtener una alimentación adecuada? ¿Nómbrelos?**

_____

¿Por qué? _____

**4. ¿Sabe usted los efectos secundarios que ocasionan consumir sustancias psicoactivas?**

¿Nómbrelos? _____

**5. ¿Considera usted que la actividad física es indispensable para la salud, y al no realizar trae consecuencias como enfermedades?**

¿Por qué? _____

**6.** ¿**Cree usted que debe cambiar su estilo de vida, a hábitos saludable?**

¿Por qué?

_____

**7**. **¿Cree usted que dormir las horas indicadas, trae beneficios para la salud?**

¿Por qué? _____

**8. ¿Practica usted hábitos de higiene personal? ¿Cuáles?**

_____

**9. ¿Cree usted que los problemas de salud que ha adquirido se deben a los malos hábitos alimenticios que consume?**

¿Por qué? _____

**10. ¿Cuáles son los problemas de salud que se pueden adquirir en el lugar de trabajo?**

¿Nómbrelos?

_____

**11. ¿Qué problema de salud presenta actualmente como consecuencia de su trabajo?**

_____