



**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL
HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA CUENCA**

SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020.

Trabajo de titulación previo al título de
Licenciada(o) en Enfermería

Autor:

ERIKA VALERIA PINOS GUAMÁN
evpinosg68@est.ucacue.edu.ec

Directora:

Lcda. NORMA TERESA SACOTO NASPUD, Mgs.
notesana13@hotmail.com

Azogues – Ecuador

2020

RESUMEN

Objetivo: Determinar el Estilo de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital “José Carrasco Arteaga, Cuenca”. **Metodología:** Investigación no experimental, tipo descriptiva-correlacional de corte transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra 133 enfermeras/os. Se aplicó la encuesta denominada Escala de Estilos de Vida. El procesamiento y análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 25 y Microsoft Excel 2016. **Resultados:** Prevalece el género femenino (95,5%), la edad que predomina es de 31 a 36 años (42,1%); en la mayoría son católicos (91,0%); se auto identifican como mestizos (100%); tiempo de trabajo en la institución 2 a 6 años (54,9%); estado civil casados con el (49,6%); residentes en el área urbana (71,4%), no padecen enfermedades el (89,5%); el (90,2%) de las profesionales de enfermería realiza cuidado directo. El Estilo de Vida se identificó como saludable con el (69,2%); y no saludable el (30, 8%). El estilo de vida está asociado positivamente con las variables: edad, tiempo laboral y residencia de los profesionales de enfermería ($p < 0.05$). **Conclusión:** Los estilos de vida saludables son la opción más adecuada, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles y extiende la esperanza de vida.

Palabras clave: Estilo de vida, Profesionales de Enfermería, Saludable, No Saludable.

SUMMARY

Objective: To determine the lifestyle of the nursing professional of the “Jose Carrasco Arteaga – Cuenca”. **Methodology:** Non- experimental descriptive and correlational cross-sectional research with a quantitative approach. The sample consisted of one hundred thirty-three nurses. The application of a survey called scale of lifestyles and obtaining sociodemographic data was carried out. The data processing and analysis was carried out with statistical package SPSS version 25 and Microsoft excel 16. **Results:** It reflects the prevalence of gender female (95,5%), the predominant age is thirty-one to thirty-six (42,1%), the majority are catholic (91,0%), the whole identifies itself as mestizos, working time is two to six years (54,9%), marital status married to (49.6%); residents in the urban area (71,4%), the majority of the staff do not suffer from diseases (89,5%), which ones the (90,2%) perform direct patient care. The kind of Lifestyle was identified as healthy (69,2%); and unhealthy (30,8%).

Lifestyle is positively associated with the variables: age, working time and residence of nursing professionals ($p < 0.05$). Conclusion: Healthy lifestyles are the most appropriate option, the risk of chronic non-communicable diseases and extends life expectancy

Keywords: Lifestyle, nursing professionals, healthy, unhealthy.

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR / DIRECTOR

Certificó que el presente trabajo “ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA, CUENCA. PERÍODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”; realizado por Erika Valeria Pinos Guamán con documento de identidad: 0301833968, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, ha sido asesorado, supervisado y desarrollado bajo mi tutoría en todo el proceso, cumpliendo con la reglamentación pertinente que exige la Universidad Católica de Cuenca y los requisitos que determina la investigación científica; por lo que se encuentra apto para su presentación y defensa ante el respectivo tribunal.

Azogues, febrero 2020

LCDA.NORMA TERESA SACOTO NASPUD, MGS

TUTOR/DIRECTOR

0300691029

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Erika Valeria Pinos Guamán con documento de identidad: 0301833968, declaramos que los conceptos, análisis y conclusiones del trabajo de titulación denominado: “ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA, CUENCA. PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”, son de nuestra absoluta responsabilidad y propiedad, que no han sido previamente presentados para ningún grado o calificación profesional, respetándose íntegramente los derechos intelectuales de otras personas mediante el uso de citas.

Se autoriza a la UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA la publicación parcial o total de este trabajo y su reproducción sin fines de lucro

Azogues, febrero 2020

Erika Valeria Pinos Guamán

CI: 0301833968

DEDICATORIA

Mi titulación se la agradezco de manera especial a mi amada madre Paulina que gracias a su apoyo incondicional pude cumplir una meta más en mi vida. Por sus consejos y amor que en momentos muy tristes me regalo.

A mi hijo Esteban Emanuel, quien es el motivo de mi inspiración y dedicación a lograr ser mejor cada día.

A mis hermanos Maribel, Diego, Mónica, Esteban, quienes siempre estuvieron conmigo apoyándome en cada situación sea buena o mala, pero con su amor y comprensión me permitieron ser lo que ahora soy.

A mi abuelita Alejandrina, quien desde el cielo ha sabido iluminar cada uno de mis pasos.

AGRADECIMIENTO

“La fortaleza no la demuestra quien más soporta, sino de qué manera lo hace”

Mi titulación se la agradezco de manera especial a Dios por haberme permitido culminar mi carrera, pese a los tropiezos que hubo no me dejó derrumbar y me dio la fuerza e inteligencia a cada instante.

A mi familia por su apoyo incondicional, consejos y valores que me han enseñado en el largo camino para culminar mi carrera con responsabilidad y perseverancia.

A la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues que me brindó la oportunidad de contar con excelentes maestros que me formaron y guiaron durante toda mi carrera académica.

A mi asesora, Mgs. Norma Sacoto, por ayudarme y guiarme en la realización de este trabajo.

A los directivos del Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca, por la apertura de la institución para realizar la investigación.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

RESUMEN	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR / DIRECTOR.....	III
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	II
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.3 OBJETIVOS	4
1.3.1 Objetivo General	4
1.3.2 Objetivos Específicos.....	4
1.3.3 Hipótesis.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN	5
1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
CAPÍTULO II	7
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1.- MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	7

2.1.1 Antecedentes de la investigación	7
2.1.2 Bases teóricas	10
2.1.3 Bases legales	19
2.2 MARCO TEORICO OPERACIONAL	19
2.2.1 Sistema de Hipótesis	19
2.2.2 Sistema de Variables	19
2.2.3. Definición operacional de las variables	20
CAPÍTULO III	21
3.- MARCO METODOLÓGICO.	21
3.1.- TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	21
3.2.- POBLACION Y MUESTRA	21
3.2.1. Universo	21
3.2.2.- Muestra	21
3.3.- ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
3.3.1.- Consentimiento Informado:	22
3.3.2.- Criterios de Inclusión y Exclusión	22
3.3.2.1.- Criterios Inclusión	22
3.3.2.2.- Criterios Exclusión	22
3.4.- MÉTODO	22
3.5.- TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:	23
3.6.- TÉCNICA DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	24
CAPÍTULO IV	25
4. RESULTADOS	25
4.1. Análisis e interpretación de los resultados	25
4.2. Discusión	27
CAPÍTULO V	29

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
5.1. Conclusiones.....	29
5.2. Recomendaciones.....	30
BIBLIOGRAFÍA	31

LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

- Tabla 1.** *Distribución sociodemográfica de los Profesionales de Enfermería del “Hospital José Carrasco Arteaga” de la ciudad de Cuenca*25
- Tabla 2.** *Identificar el Estilo de Vida del Profesional de Enfermería en las dimensiones como: alimentación, actividad ejercicio-sueño, manejo del estrés, apoyo interpersonal y responsabilidad en salud*.....26
- Tabla 3.** *Establecer una relación entre las dimensiones de los estilos de vida y factores sociodemográficos*.....27

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida constituyen un tema de importancia debido a su conocimiento y aplicación, aumentan la proactividad de los profesionales de enfermería disminuyendo así los factores de riesgo y por ende la existencia de patologías que se pueden prevenir al llevar una vida sana con cambios actitudinales ante la vida actual (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2), el “Estilo de Vida, es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”

Los comportamientos saludables más importantes del ser humano se encuentran divididos en su dimensión biológica y psicosocial (3).

La enfermería es una rama de la salud que tiene una amplia responsabilidad sobre el estilo de vida, promoción y prevención de la salud, debido a la importancia los profesionales Enfermeros/as asignados al cuidado del individuo, familias y comunidad deben practicar estilo de vida saludable y así demostrar con el ejemplo.

El cumplimiento de turnos rotativos y la sobre carga laboral del profesional de enfermería son factores de riesgo para adquirir malos hábitos de alimentación, actividad física, descanso, sueño, entre otros; siendo estos componentes predictores para la presencia de patologías crónicas no transmisibles, sin tomar en cuenta que también afectan a la dimensión social y familiar debido a la falta de tiempo y a las responsabilidades como profesional de salud (4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (5), ha revelado que Latinoamérica presenta un porcentaje elevado de habitantes con riesgo de enfermar por la falta de actividad física, Brasil tiene el 47%, Costa Rica el 46%, Argentina el 41%, Colombia el 36%, Ecuador el 27%, Uruguay y Chile con el 22% y 26% de su población que presentan sedentarismo.

Por otra parte, un estudio realizado en Ecuador determina que el “40% de las Enfermeras están expuestas a factores estresantes por las condiciones del trabajo, 25% perciben la carga laboral, el 70% se enfrentan a las exigencias de los supervisores, falta de apoyo de los coordinadores y no tienen turnos rotativos. La mayoría del personal sintió dolores musculares (57%) y desmotivación (45%) en el

cargo de licenciados de Enfermería. Se concluye que los múltiples factores estresantes del entorno laboral es la sobrecarga de trabajo que genera el cansancio físico y mental, a la vez disminuye la capacidad en el desempeño de las funciones de Enfermería” (6).

Además, un estudio realizado por Landa (3), demostró que los profesionales de enfermería no llevan un estilo de vida saludable con el 67% y 33% practica estilos de vida saludables, significando un riesgo alto de sufrir enfermedades.

Por tanto, se ha observado que el estilo de vida es poco saludable, por la falta de actividad física, consumo de sustancias, una dieta desequilibrada; además el sedentarismo y la mala alimentación son factores de riesgo que a futuro producirán ciertas patologías crónicas. Por los antecedentes descritos se realiza la investigación; Determinar el Estilo de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga de la Ciudad de Cuenca, participaron 133 enfermeras/os.

La bibliografía revisada se basa en la promoción de salud y las dimensiones que abarca el estilo de vida. “el enfermero tiene derecho un entorno laboral saludable y seguro que proteja su salud física, mental e integridad individual” (4).

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida tienen gran influencia en el comportamiento de la persona, en su entorno familiar, social y de trabajo; los profesionales de salud varían su estilo de vida a pesar de poseer amplios conocimientos en promoción de salud y prevención de patologías, al parecer no consideran la práctica de estilo de vida saludable debido al déficit de cuidado propio (1) (7).

El estilo de vida es el factor que en mayor medida determinan nuestra salud, con un peso específico que representa el 43%, seguido de la herencia genética 27%, el medio ambiente o entorno en que se vive 19% y el sistema sanitario 11%, Según los datos obtenidos por el libro Salud de la Fundación BBVA y el Hospital Clínica de la Barcelona (8).

El estilo de vida se define dentro del área de la salud, como patrones de conducta individual o hábitos incorporados por las personas. De acuerdo con ello no estarían definidos por otros elementos extraños a los sujetos como el social, financiero, tradicional, territorial, entre otros.

Por lo tanto, el trabajo demostró a los estilos de vida como aquellos esquemas de conducta individual que con un desequilibrio cronológico y una rutina sedentaria actúan como factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad a lo largo de la vida (9).

Considerando la importancia de los estilos de vida se manifiesta que, para el profesional de enfermería, es un conjunto de factores que determinen la calidad de vida conociendo que es una profesión de alta complejidad por su enfoque en la atención del individuo y la promoción de la salud como requisito relevante para conseguir un estado óptimo de bienestar (10).

Pues durante las últimas décadas se le ha considerado a la promoción de salud como una técnica eficaz para cambiar estilos de vida, que constituyen altas tasas de riesgos para la salud. “El Ministerio de Salud define a la promoción de la salud como el proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas a tener mayor

control sobre su propia salud y mejorar a través la de implementación de estrategias de servicios y gestión sanitaria con un enfoque de promoción de la salud orientado a la generación de estilos de vida y entornos saludables” (3).

Es por ello que según Bassetto (11), “la destreza para instituir estilos de vida saludables habita esencialmente en la responsabilidad individual y social que tenga cada ser, solo si se satisfacen necesidades primordiales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el progreso humano en base a la dignidad de la persona”.

En relación a la temática planteada se vio la necesidad de realizar el trabajo investigativo para determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca, periodo 2019-2020. Mediante el instrumento escala de vida, se pudo identificar el estilo de vida que lleva el grupo poblacional de salud.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el Estilo de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga, durante el periodo septiembre 2019 - febrero del 2020?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Determinar el Estilo de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca período septiembre 2019 – febrero 2020.

1.3.2 Objetivos Específicos

Establecer datos sociodemográficos de los Profesionales de Enfermería

Identificar el estilo de vida del profesional de enfermería en las dimensiones como: alimentación, actividad ejercicio, descanso-sueño, manejo del estrés, apoyo interpersonal- autorrealización y responsabilidad en salud.

Establecer una relación entre las dimensiones de los estilos de vida y factores sociodemográficos.

Socializar los resultados obtenidos de la investigación en la institución realizada.

1.3.3 Hipótesis

H1: A Mayor edad mayor responsabilidad de la salud y estilo de vida.

H2: Los años de trabajo están asociados positivamente con el estilo de vida.

H3: El sector rural tiene menos niveles de estrés.

1.4 JUSTIFICACIÓN

El presente tema se considera de carácter relevante debido a la creación de nuevas líneas de investigación a partir del mismo. Siendo un tema poco estudiado en nuestro medio permitiendo la motivación a la ejecución de otras investigaciones sobre la temática planteada, así para la adquisición de nuevos conocimientos y lograr estudios de tipo comparativo con otras entidades en el ámbito de la salud, enfocados en el estilo de vida que llevan los profesionales de enfermería.

Actualmente existe preocupación por el estilo de vida y las consecuencias que pueden causar a la salud. La sociedad del siglo XXI es reconocida como la generación del milenio por la innovación, universalización y alcance tecnológico que manifiesta nuevos estilos de vida en la población. Esta tendencia designada como la era tecnológica, donde las personas dedican menos tiempo a la práctica física y al deporte. Esto se refleja en el aumento del sedentarismo, y como efecto negativo la aparición de afecciones crónicas adquiridas como la: hipertensión arterial, diabetes y obesidad, entre otras (12).

Hoy por hoy, el modo de vida es el mayor concluyente de nuestra salud, dependiendo de la posición ante el medio que lo rodea y de cómo quiere conservar un estilo de vida para gozar de una vida saludable, es importante crear buenas costumbres como: realizar ejercicio, cumplir con las horas de sueño, realizar acciones recreativas, alimentación saludable, entre otras.

Las conductas son adquiridas, pero con el tiempo se pueden modificar y cambiar los modelos de vivencia a la forma de actuar que tiene cada individuo creando actitudes encaminadas a fomentar la salud y evitar la enfermedad o las consecuencias por el estilo de vida negativo (10).

Tomando en consideración al grupo de estudio es una población en riesgo, por el tipo de trabajo que desempeña, es demandante de tiempo que crean una rutina sedentaria, no se puede llegar a poner en práctica los estilos de vida saludables, por lo tanto este grupo de profesionales pueden desarrollar diversas enfermedades debido al incremento de peso, y calidad de vida no adecuada; esto conllevaría a

presentar afectación psicosocial con respecto al entorno dando alteraciones en el comportamiento del individuo y el desempeño laboral.

Gracias a los datos de investigaciones previas realizadas en otros países se dio la debida importancia para realizar la observación y efectuar el estudio; y así cumplir con el trabajo investigativo que exige la universidad para obtener la titulación.

1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se realizó en el Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca en el periodo septiembre 2019-febrero 2020, la investigación está orientada a demostrar el estilo de vida del profesional de enfermería.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1.- MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1 Antecedentes de la investigación

Rojas (13), en su investigación “Estilos de Vida de los Profesionales de Enfermería del Hospital Central FAP” Lima 2009, determina sobre los estilos de vida que de los 80 enfermeros, el 56,3% lleva una vida saludable por lo que se debe proporcionar un entorno libre de contaminantes, tener una nutrición saludable, disminuir la carga laboral e incentivar a llevar una actividad física y alimentación adecuada.

Sanabria et al. (14) , con su artículo “Estilos de vida saludable en Profesionales de la salud, 2007, establece la frecuencia de comportamientos saludables y la relación entre el nivel biomédico y estilo de vida; de 606 profesionales de salud el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable; no se encontró relación entre el nivel del modelo biomédico y el estilo de vida, esta situación está provocando una pobre salud y una actitud negativa ante la promoción de hábitos saludables en los pacientes”.

Hewitt (15), “Estilos de vida en profesionales de la salud, Colombia 2007; determino que existe conductas protectoras en las dimensiones: accidentes laborales, valores de la vida y consumo de alcohol; y demuestran un déficit de interés en las dimensiones: condición física, hábitos alimenticios, medio ambiente, estrés y apoyo social”.

Gonzales et al. (16), “Enfermedades crónico – degenerativas en profesionales de salud, México 2014; determino la existencia de sobrepeso y obesidad con una prevalencia del 63% seguida de hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 por lo que se verifica que los profesionales de salud no presentan mejores condiciones de salud que las de la población en general”.

Laguado y Gómez. (17), en el artículo “Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad de Colombia, determina los estilos de vida saludable mediante el instrumento HLP II de Nola Pender, se aplicó a 154 estudiantes evidenciando que no se practican hábitos saludables, mismos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles”.

Velandia, Arenas y Ortega. (18), en la recopilación científica sobre “estilos de vida en estudiantes de enfermería en Cúcuta-Colombia, 2015; demostró que el 51% no realiza actividad física por pereza, presentan sedentarismo con un 8,32%, existe prevalencia de ocio con el 7,78%, el 35% se dedica a estudiar o a trabajar, el 41% está satisfecho con sus prácticas de estilo de vida independientemente de si son saludables o no”.

Grimaldo y Reyes (19), con el trabajo “Calidad de vida profesional y sueño en estudiantes de posgrado de ciencias de la salud, Lima 2015, indico que existe relación entre la calidad de vida profesional y el tiempo de sueño, siendo un aspecto influyente dentro del desempeño laboral”.

Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía. (20), “Estilos de vida de estudiantes de odontología realizado en la ciudad de Cali 2015 ; identifico y describió que la actividad física es la práctica más saludable de los estudiantes con el (30,8%), seguido de las practicas más riesgosas que fueron: habilidades interpersonales (73,5%), sueño (72,2%) y consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (70,6%)”.

Espinoza (21), “Estilo de vida del Profesional de Enfermería, San Vicente Cañete-2016, determino que los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida saludable con el 56,9% y con un 43,1% presenta un estilo de vida no saludable”.

Telumbre (22), en el artículo “Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería de la ciudad de Nueva León, 2016; determino el predominio de consumo sensato de alcohol, seguido de uno dependiente y de un dañino. En cuanto al consumo de tabaco, prevalecieron los no fumadores. Seguido de los fumadores experimentales”.

Cecilia et al. (23), “Estilo de salud y hábitos saludables en estudiantes de farmacia en Murcia- España 2017, analizo los estilos de vida de los estudiantes, demostrando que la calidad de vida es mayoritariamente buena a diferencia de los hábitos de tabaco y el consumo de alcohol que muestran una clara tendencia a empeorar durante la etapa universitaria”.

Gonzales, Carreño, Estrada, Monsalve y Álvarez. (24), en el artículo realizado en la universidad de Antioquia-Colombia, sobre el “Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida, determino la frecuencia de exceso de peso (EP) y algunos de los factores asociados, donde el 17,1% presento exceso de peso, mayor en hombres (22,6%); un 8,1% mostro el

Riesgo de Adiposidad Central, mayor en mujeres 9,1%. El IMC se asoció con el sexo ($p=0,001$). Un porcentaje de los estudiantes presento exceso de peso a partir del IMC, lo cual fue asociado al sexo, en cuanto a ello se sugirió promover espacios que brinden estilos de vida saludable”.

Chavarría, Barrón y Rodríguez. (25), en su artículo “Estado Nutricional de Adultos Mayores Activos y su Relación con algunos Factores Sociodemográficos, en Ciudad de Chillan, Chile; 2017, Determino que quienes eran profesionales y pertenecían al quintil V tenían un estado nutricional normal con el 50%, la obesidad se relacionó con el género masculino, tener pareja y hacer ejercicio. Las mujeres se relacionaron con los niveles de actividad física ligera y sedentaria, además de pertenecer al quintil IV y no tener pareja. El sobre peso se relacionó con la escolaridad media, el quintil III y las personas de nivel básico con el quintil II y con no ser profesional ($p<0,001$)”.

Parravicini (26), en la investigación “Relación entre factores biosocioculturales y estilos de vida en trabajadores del Centro de Salud Santiago-Ica, junio 2018; determino que los Estilos de Vida alimenticios, descanso y actividad física no son saludables (86,7%), el disfrute del tiempo libre no es saludable (64,4%) y los estilos de vida respecto al consumo de tabaco y alcohol son saludables (82,2%); no hay una significancia positiva en la relación de los factores biosocioculturales con los estilos de vida”.

Carhuapoma (27), “Factores laborales y estilos de vida del personal de salud de San Martín-Perú 201, publicada en el 2019, Determino que el 58,06% presentan estilos de vida saludables, seguido de estilos de vida poco saludables con un 29,03% y solo un 12,90% presentan estilos de vida muy saludables; en cuanto a la relación entre variables no existe significativa por tener un valor de $p > 0,05$ ”.

Luna (28), en su estudio “factores sociodemográficos y prácticas de estilos de vida saludable de enfermeras Hospital Víctor Lazarte Echeagaray, 2018; determino que el 53.33% de las enfermeras tiene buenas prácticas de estilos de vida saludable y el 46,66% malas prácticas. Existe relación significativa entre el factor sociodemográfico: edad, estado civil y lugar de procedencia y las prácticas de estilos de vida saludable de las enfermeras $p<0.001$ ”.

Gualpa, Sacoto, Gualpa, Cordero y Alvarez. (29), en el artículo “factores de riesgo cardiovasculares en profesionales de enfermería publicado en la provincia del cañar

2018, determino una alta prevalencia de sobrepeso sumada al sedentarismo y perfil lípido incrementado, en una población con predominio de adulto joven, donde los factores de relevancia fueron con el 60,3% sedentarismo. El 54,8% presento sobrepeso mismos factores que indican que es urgente trabajar en la promoción de estilos de vida saludables para prevenir otras patologías cardiovasculares”.

2.1.2 Bases teóricas

Alvin Toffler (30) , En 1979 define por primera vez la palabra “Estilo de Vida”, mismo que dio a conocer varios estilos de vida en la sociedad tales como la forma de alimentarse, hacer actividad física, convivir con otros, razonar, idear, descansar, laborar, y en forma general la manera de vivir de un individuo, todos estos están dentro del término estilo de vida. Incluyendo a las dimensiones sociales, reflejando así una actitud típica de vivencia, valores o imagen. Un estilo de vida en concreto significa una forma de vida que se crea de una manera consciente o inconsciente un ser humano para practicarlo diariamente abarcando ámbitos biológicos y psicosociales mismos que regulan la forma de vivir evitando o facilitando condiciones de riesgo para la salud.

Según lo mencionado por la “Organización Mundial de la Salud (OMS) (2), define el estilo de vida (EV) como la forma de vida de las personas que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados en gran medida por la interacción de las características personales, interacciones sociales y condiciones socioeconómicas de vida”.

El comportamiento del individuo da un gran impacto, como efecto que provoca sobre la salud ya que el estilo de vida se define por los modelos del comportamiento que presenta cada persona siendo el mismo favorable o desfavorable, relacionándose con las actitudes que a través del tiempo se pueden lograr modificar.

Los estilos de vida presentan 4 factores modificables que son; características personales, del entorno, características con relación a la cultura y medio geográfico.

Se divide en:

Estilo de vida saludable: composición de factores que permiten lograr el bienestar tanto físico como psicológico, aumentando años, calidad a la vida y reduciendo la presencia de patologías.

Estilo de vida no saludable: abarca los comportamientos perjudiciales para la salud como: consumo de tabaco, sedentarismo, consumo de sustancias psicotrópicas, alimentación inapropiada, la falta de descanso y sueño, etc (31).

Promoción de la salud

La conceptualización de la salud está bien definida y mundialmente aceptada. Como se puede verificar mediante la carta de Ottawa, donde se manifiesta de manera clara la importancia de la promoción de la salud, facilita la revisión de conceptos fundamentales y la consideración que tiene dentro de la salud pública como medida de prevención.

Conforme con los juicios ostentados se puede aseverar que la promoción de la salud interviene en la dimensión social de los determinantes de la salud de la humanidad.

Por consiguiente, la promoción de la salud hoy en día es de vital importancia para llevar un estilo de vida saludable ya que por medio de esta estrategia se puede motivar al ser humano a concientizar sobre el tipo de vida que lleva y de esta manera se puede prevenir los riesgos sobre la salud a futuro.

Por eso es preciso mencionar que el centro para control de enfermedades (CDC) de Atlanta, definió la promoción de salud como: estrategias de prevención de enfermedades y daños que dependen de cambios en el comportamiento de los individuos, la promoción de salud apunta a la ganancia de bienestar como un todo y es un concepto positivo, holístico, integral, que no se preocupa por una enfermedad específica, sino más bien por ganar en salud independientemente de que se esté sano (32).

Nola J. Pender presenta dentro de su profesión el modelo de promoción de la salud, por el cual se la reconoce como una teórica de importancia dentro de la enfermería y menciona que a la práctica de un estilo de vida saludable se le consideraría como una medida de prevención.

El modelo propuesto por Pender (33), sirve para pronosticar “conductas saludables y para exponer las particularidades y experiencias de la salud, las creencias cognitivas y las influencias que practica cada individuo con un determinado comportamiento, permite crear un estado altamente positivo llamado salud, misma que se define por Nola J. Pender , como la realización del potencial humano inherente y obtenido a través de la conducta , el autocuidado competente y las relaciones satisfactorias con

otros, mientras se realizan arreglos necesarios para mantener la integridad estructural y la armonía con los ambientes relevantes a la optimización de la vida, teniendo en cuenta que para la transformación de estas conductas debe haber una relación entre los determinantes conductuales del ser humano y efectos que lo rodean del medio ambiente”.

Dimensiones del estilo de vida

Dimensión biológica

Son aquellas actitudes adquiridas y realizadas de manera colectiva o individual para cumplir con sus necesidades básicas como la manera de alimentarse, ejercitarse, sueño y reposo, y de llevar un control adecuado de la salud (3).

Alimentación

Una manera adecuada y saludable de vida del ser humano depende del tipo de alimentación que se lleve.

La selección de los alimentos que se consumirán en la dieta diaria es variados y complejos, no tienen un fin y orden de consumo por la razón que se desconoce en cifras la cantidad exacta y que alimentos se debería consumir.

Para escoger los alimentos que ingerimos se tiene en cuenta determinados factores tales como: disponibilidad de dinero, las costumbres que tengan de consumo debido al estilo de vida ya sea por la edad, patología que presente o la manera en la que fueron formados los consumidores.

Como un punto muy importante a considerar son los factores socioculturales debido que existen individuos que están sujetos a normas ya sea de tipo religioso, maneras de vivir o simplemente se rigen al beneficio del producto sin considerar la aportación nutricional que puede dar.

Por estas razones se debe profundizar el tema alimenticio por la amplia complejidad que presenta, al consumir sin conocer los aportes que brinden al organismo se vuelven un efecto negativo por el exceso o déficit de los nutrientes. De tal manera este aspecto negativo permite la aparición de afecciones en la salud y produce el desarrollo de alteraciones crónicas que serán adquiridas (34).

La nutrición y la alimentación son palabras parecidas pero con un significado completamente distinto: la alimentación es un hecho intencional que forma parte de

nuestra vida, desde el momento de la concepción hasta la muerte que consiste en el consumo de varios componentes tomados del entorno y que conjuntamente hacen parte de nuestra alimentación; y la nutrición es una rama de la salud que va ligada al logro completo de bienestar del individuo , mediante el control que la misma da sobre el proceso de absorción y la utilidad que le da nuestro organismo a los alimentos ingeridos que cumple determinadas funciones como la creación de energía que logra que se dé un funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo ,aportando los nutrientes necesarios para el desarrollo y subsistencia de cada ciclo de vida. Por lo tanto, la alimentación saludable se refiere al consumo variado y adecuado de los alimentos que contribuyen con la energía necesaria para la realización de las actividades diarias y mantenimiento de la salud; entre estos nutrientes esenciales están las grasas, cereales, proteínas, verduras, frutas y el agua, cada uno de estos componentes son importantes en el consumo diario porque nos permiten llevar una calidad de vida excelente (3).

Alimentación según la edad

El tipo de alimentación cambia dependiendo de la edad, contextura física, condición de salud y desempeño físico.

En la infancia la dieta es un tema poco considerado, debido a las creencias de los individuos, sin tomar en cuenta que una alimentación saludable se forja desde tempranas edades.

En la adolescencia se debe tratar de llevar un equilibrio dietético considerando que el organismo se encuentra en desarrollo.

En la juventud

La maduración del individuo continua. es por ello la importancia que entre los 20 y 30 años de edad se consuma una dieta adecuada, productos que brinden altos niveles de calcio ya que el sistema óseo debe seguir manteniéndose.

En la adultez

En este instante de la vida se adquiere ciertos cambios en la asimilación de los alimentos y el tipo de vida es por ello que se pone mayor énfasis en el tipo de nutrientes que se consume y de manera primordial evitar el sedentarismo.

Después de los 40 años las personas sufren gran cantidad de cambio y transiciones en su vida como el metabolismo se vuelve lento y de esta manera el consumo de alimentos baja ya que el cuerpo no necesita de mucha energía para mantenerse en actividad. Por lo que se debe llevar un estilo de vida saludable. Evitar el consumo de grasas ya que de esta manera se evita atrofiar el sistema arterial.

En la vejez la actividad física es un punto importante debido que de esta manera se mantiene al sistema musculo esquelético, en esta etapa de vida la alimentación debe ser sumamente vareada y acorde a las necesidades del mismo, permitiendo el aporte necesario de calcio, proteínas, hierro y vitaminas para evitar el consumo de ingerir cada uno de estos elementos de manera química.

Consumo del agua en el ser humano

El ser humano habitualmente pierde aproximadamente dos litros de agua en un día, teniendo estos que ser recobrados por medio de los alimentos diarios, las diversas frutas que se consume, por líquidos, entre otros. Hay que tener en consideración que si el cuerpo humano alcanza un déficit del 4% de líquido conllevaría a que se generen diversas molestias, dolores y dificultades en todo el individuo, y si como consecuencia de la deshidratación se genera una pérdida del 10% de peso conllevaría a la perdida de la vida de la persona.

Es muy lamentable que un gran porcentaje de la población a nivel mundial padezca de “deshidratación crónica”, teniendo en consideración que todas las personas tenemos a nuestro alcance una fuente que nos proporciona este líquido vital que es de esencial importancia para llevar una vida saludable del ser humano.

El agua es de vital importancia para un adecuado funcionamiento del cuerpo humano, entre una de las funciones de este líquido es la de facilitar el proceso de la digestión, evitando así malestares de estreñimiento ya que diluye los nutrientes de los alimentos y los lleva a las células.

De igual manera el agua evita la rigidez y desgates de las articulaciones siendo este como un lubricante para las mismas.

Gracias al agua se logra desintoxicar el cuerpo, esto se logra por medio de la sudoración y de la eliminación de orina, en el caso de existir una deshidratación se presentaría una acumulación de toxinas en el organismo conllevando así a un

envenenamiento de la sangre y por ende a diversos malestares como consecuencias de la falta de eliminación de toxinas.

Los ojos y la importancia del agua en ellos, es necesario que los ojos se encuentren hidratados continuamente, esto se logra por medio de los parpados que lubrican de una manera adecuada, si existe una deshidratación se altera el balance y se generan problemas en los mismos.

Otra de las importancias del agua en el cuerpo es la que sirve como un regulador de la temperatura, obteniendo así que nuestro cuerpo se encuentre en una temperatura optima de 38° (34).

Actividad física

Según Hipócrates (35), “todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero sino se usan y se dejan que holgazaneen, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora”.

La actividad física es un conjunto de movimientos propios de cada persona que permite llevar un estilo de vida saludable; siendo que la actividad física es un factor de protección fundamental (36).

La actividad física es entendida como todo movimiento corporal generado por el sistema muscular, como caminar, correr, realizar actividades cotidianas, entre otras, y como resultado genere un gasto de energía (35).

Dentro del desarrollo y crecimiento infantil la actividad física ha demostrado ser un elemento esencial por la disminución de riesgos para la salud que pueden presentar en caso de no realizar esta actividad como tal. Al momento que los niños adoptan a la actividad física como parte de su vida es más fácil que en la edad adulta sea tomada como un hábito que les permita gozar de una calidad de vida sublime, previniendo así una serie de enfermedades que con la edad se pueden adquirir debido al sedentarismo. Es por ello que en la actualidad se relaciona las enfermedades crónicas no transmisibles con el sedentarismo, siendo un fenómeno que día a día va incrementándose y fortaleciéndose por la presencia de la tecnología por lo que la población actual es más consumista y menos activa (36).

Entre los beneficios de realizar actividad física podemos evidenciar que mejora la salud de las personas, de igual manera fortalece el sistema inmunológico, reduce enfermedades cardiovasculares, reduce los índices de estrés, contribuye en la salud de los huesos, es determinante para mantener un equilibrio calórico, entre muchos beneficios más.

Es notorio que los riesgos que conlleva la inactividad física son extremadamente altos ya que producen enfermedades como diabetes, cáncer de mama, obesidad, problemas cardiovasculares, entre otros, siendo esta una problemática social de salud pública a nivel nacional como internacional, es necesario implementar medidas de salud pública que conlleven a un incremento de la actividad física de la población.

Hoy en día los profesionales de la salud recomiendan realizar por lo menos 30 minutos de actividad física al día, para así llevar una vida saludable (35).

Sueño y descanso

El sueño y descanso son actividades que brindan un aporte importante para la salud del individuo, siendo que el sueño es una necesidad fisiológica vital que permite un adecuado funcionamiento del ser humano permitiéndole un desempeño eficaz y eficiente de las actividades diarias; en tanto el descanso es una actividad que se puede tomar de distintas maneras tales como; leer un libro, prácticas ejercicios de relajación, oír música, entre otros en si no es una situación donde el ser humano deja por completo de hacer funcionar su intelecto, sino más bien se lo toma como un momento recreativo (37).

Control de la salud

Hoy en día los controles médicos son medidas de prevención ante la posible existencia de ciertas patologías o la identificación de ciertos diagnósticos a los que se les puede dar un seguimiento para evitar complicaciones o la evolución de la enfermedad de una manera rápida. De cierta manera los controles de la salud también nos brindan conocimientos y consejos sobre una alimentación adecuada, actividad física, las consecuencias del uso del tabaco y el alcohol, lograr un peso adecuado y motivar el cumplimiento de otras medidas de prevención propuestas para la edad. El control de salud constituye además una excelente oportunidad para lograr un fuerte lazo de confianza con los médicos, quienes ponen gran énfasis en la prevención y de esta

manera nos favorecen junto con el paciente a que los cuidados de salud sean completos para llevar una vida enfocada en hábitos saludables (38).

Dimensión psicosocial

Es el conjunto de relaciones sociales y comunicativas importantes en la interacción social.

Consumo de tabaco y alcohol

En la actualidad los cambios sociales se han visto muy afectados por las grandes modificaciones negativas en los hábitos que ha tomado la sociedad entre ellos: la falta de valores, el consumo de sustancias que perjudiquen la salud. En épocas anteriores el consumo del tabaco y el alcohol era considerado propiamente del género masculino, pero es la realidad actual está siendo un hábito que afecta a la población en general sin excepción alguna. Desde el siglo XX, el uso de las sustancias nocivas para la salud inicia en edades muy tempranas y es considerado como parte del desarrollo y la aceptación en la etapa de la adolescencia. A nivel mundial se ha notado un gran incremento del consumo de alcohol (36).

Según datos de la Organización Mundial de la salud (39), en el 2010 se registra “un promedio de 19,4 litros de alcohol puro entre hombres y mujeres y 7 litros entre las mujeres , siendo un factor de riesgo para la aparición de más de 200 patologías como: enfermedades infecciosas (infección por VIH, hepatitis víricas, tuberculosis), las enfermedades no trasmisibles y de salud mental, las lesiones y las intoxicaciones provocando defunciones y discapacidad en edades tempranas situadas entre los 20 y 39 años de edad”.

Manejo del estrés

El estrés es considerado como una enfermedad, que puede derivar de diversas situaciones o pensamientos asociados a exageradas cargas de trabajo o diversas preocupaciones de la vida diaria de una persona son un conjunto de cambios negativos manifestados por el ser humano ante situaciones desestabilizadoras. Es una respuesta que da el sistema defensor del individuo ante cualquier situación estresante, la cual causa daños emocionales y físicos. El estrés produce agresividad, irritabilidad, ansiedad y daños fisiológicos tales como: taquicardia, diaforesis, taquipnea, boca seca, hipertensión arterial, entre otros (3).

Se debe considerar que existen dos grados de estrés, siendo uno agudo y otro crónico, con relación al primero hacemos mención que es un estrés que desaparece prontamente y este no conlleva un problema para la salud, no siendo así el estrés crónico que puede durar por periodos prolongados de tiempo, produciendo diversos problemas en la salud de las personas como, la obesidad, presión arterial elevada, pérdida del apetito, somnolencia, pérdida de la memoria, dolores musculares, entre otras (35).

Tipos de estrés:

Estrés físico: retrasa el desempeño del individuo por las alteraciones que se dan en su entorno o hábito de vida. Las consecuencias pueden ser desde el ausentismo hasta producir daños irreversibles en la salud.

Estrés psíquico: provocado por las exigencias que se hace el individuo para efectuar algún trabajo en un lapso corto de tiempo (3).

Relaciones interpersonales

Todo individuo forma parte de la sociedad y por ello tiene la necesidad del convivir con las demás personas. Tomando como aspecto fundamental de la vida las relaciones interpersonales ya que a través de las mismas se logra tener una vida compartida y socialmente abierta para lograr un bienestar en cada persona tanto psicológico como a nivel afectivo, ya que toda persona necesita ser escuchada y ayudada por la sociedad y no sumergirse en un mundo de soledad en donde le toca luchar con sus problemas solo y sin ningún tipo de apoyo siendo que los malos momentos se los lleva mejor en compañía de otro individuo.

Para el personal de salud las relaciones interpersonales son esenciales ya que los ayuda a desenvolverse laboralmente permitiendo crear un vínculo de empatía con el paciente permitiendo que el mismo colabore de una manera positiva con su tratamiento y recuperación, en ocasiones estas relaciones son más íntimas que como profesionales los pueden ayudar a salir de cualquier otro tipo de conflicto que este alterando su estilo de vida de esta manera se logra brindar una atención integral y humana (40).

2.1.3 Bases legales

Ley Orgánica de Educación (LOES)

“Art.8 Literal f, al hablar de Educación Superior establece: Fomentar y ejecutar programas de investigación de carácter científico, tecnológico y pedagógico que coadyuven al mejoramiento y protección del medio ambiente, y promuevan el desarrollo sustentable nacional” (41) .

Reglamentó de graduación y titulación de tercer nivel de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

Dispone como requisito para la obtención del título: “haber elaborado, sustentado y aprobado un trabajo técnico práctico de graduación relativo a la carrera” (42).

2.2 MARCO TEORICO OPERACIONAL

2.2.1 Sistema de Hipótesis

H1: A Mayor edad mayor responsabilidad de la salud y del estilo de vida.

H2: Los años de trabajo están asociados positivamente con el estilo de vida.

H3: El sector rural tiene menos niveles de estrés.

2.2.2 Sistema de Variables

2.2.2.1 Definición conceptual y operacional de las variables

2.2.2.1.1 Definición conceptual de las variables

Variable dependiente

Estilos de vida: conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

Variables independientes

Características sociodemográficas: Son los rasgos generales que definen la identidad y características de un grupo poblacional, como la edad, el género, la residencia, entre otras; siendo un conjunto de datos numéricos o cuantitativos, que permiten visualizar los rasgos más frecuentes de la población estudiada.

2.2.3. Definición operacional de las variables

Objetivo: Determinar los Estilos de Vida del Personal Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Caracterización socio demográfica del personal de Enfermería.	Genero Edad Religión Grupo étnico Años de trabajo Estado civil Residencia Enfermedad que padece Cargo que desempeña	Sección 1 Encuesta datos sociodemográficos	Nominal Ordinal
Estilos de vida	Alimentación y Actividad-ejercicio y descanso Manejo del estrés Apoyo interpersonal Autorrealización Responsabilidad en salud	Sección II Encuesta Alimentación Sección II Encuesta Actividad-ejercicio y descanso Sección II Encuesta Manejo del estrés Sección II Encuesta Apoyo interpersonal Sección II Encuesta Autorrealización Sección II Encuesta Responsabilidad en salud.	Nominal

CAPÍTULO III

3.- MARCO METODOLÓGICO.

3.1.- TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación asumió un diseño no experimental, de tipo descriptivo y correlacional de corte transversal con un enfoque cuantitativo. Es un estudio no experimental porque no se manipularon las variables por las técnicas e instrumentos utilizados; y correlacional porque asocia dos variables.

3.2.- POBLACION Y MUESTRA

3.2.1. Universo

El universo lo constituyeron todas las profesionales de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca, en un total de 319 participantes.

3.2.2.- Muestra

Considerando el diseño y variables insertadas en el objetivo de la investigación, se empleó la técnica del muestreo probabilístico, en donde cada individuo a estudio tuvo la misma probabilidad de ser incluido en la muestra a través de una selección al azar. Para determinar el tamaño muestral se tomó en cuenta la variabilidad del parámetro a ser investigado que se obtuvo de estudios reportados en la literatura científica, con una población parecida o similar.

En promedio los estudios revisados reflejaron una prevalencia del 75% acerca de la práctica de estilos de vida no saludables en estudiantes de enfermería (10). Por lo que se aplicó la siguiente fórmula para obtener la muestra.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Para la obtención de la muestra se realizó con Microsoft Excel.

Donde:

N= Total de la Población (319).

Za2 = 1.962 (nivel de confianza 95%)

$p =$ Proporción esperada (en este caso $75\% = 0.75$)

$q = 1-p$ ($1- 0.75 = 0.25$)

$d =$ precisión (en este caso deseamos un $5\% = 0.005$)

$n = 152$

Para que la muestra sea representativa se consideró un intervalo de confianza de 95% y 5% de margen de error, se estimó un número mínimo de 152 profesionales de Enfermería.

3.3.- ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.3.1.- Consentimiento Informado:

Cada participante firmo el consentimiento informado, que es un procedimiento formal, una exigencia ética, y un derecho mediante el cual se respeta el principio de autonomía del participante en este estudio; por lo tanto, las personas podían aceptar o rechazar su participación.

3.3.2.- Criterios de Inclusión y Exclusión

3.3.2.1.- Criterios Inclusión

Para este estudio se tomó en cuenta a todos los profesionales en Enfermería que laboran en el Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca.

Personal que firmo el consentimiento informado.

3.3.2.2.- Criterios Exclusión

Diecinueve profesionales de enfermería que por motivos ajenos a su voluntad no asistieron el día de la recolección de datos o no desearon colaborar con la investigación.

3.4.- MÉTODO

Se procedió a la revisión bibliográfica en artículos científicos, la identificación de la población en estudio, se envió la solicitud y aprobación de permisos en la institución a realizar la investigación, se aplicó el cuestionario para la obtención de información y para finalizar se socializo los resultados.

3.5.- TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La recolección de datos se realizó mediante la técnica de la encuesta. El instrumento utilizado fue una batería de test, validado a nivel internacional y con aplicaciones en todo el mundo; la batería estuvo compuesta por las siguientes secciones:

1. Datos sociodemográficos.
2. Escala de Estilo de vida, Instrumento elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N. modificado por Delgado R; Díaz R y Reyna E. Para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad-ejercicio y sueño, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, conformado por 26 ítems.

Se detalla a continuación:

- Alimentación: abarca las preguntas de la 1 a la 6.
- Actividad-ejercicio y sueño: abarca las preguntas de la 7 a la 9.
- Manejo del estrés: abarca las preguntas de la 10 a la 13.
- Apoyo interpersonal: abarca las preguntas de la 14 a la 17.
- Autorrealización: abarca las preguntas de la 18 a la 20.
- Responsabilidad en salud: abarca las preguntas de la 21 a la 26.

Cada ítem tiene un criterio de calificación:

- ✓ NUNCA: N=1
- ✓ A VECES: V=2
- ✓ FRECUENTEMENTE: F=3
- ✓ SIEMPRE: S=4

En el ítem 26 el criterio de calificación el puntaje es de manera viceversa.

- ✓ NUNCA:4
- ✓ A VECES: 3
- ✓ FRECUENTEMENTE: 2
- ✓ SIEMPRE:1

Los puntajes obtenidos permitirán determinar el estilo de vida que lleve el profesional siendo estos saludable mayor de 75 puntos y no saludable con un puntaje menor a 75 puntos (43).

3.6.- TÉCNICA DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

La información recolectada se procesó mediante programas estadísticos que ayudaron a elaborar una base de datos confiable a través de los programas SPSS y Microsoft Excel, los datos obtenidos se organizaron en tablas de frecuencia; y para la relación de variables con la prueba estadística de SPEARMAN.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados

A continuación, se presenta los resultados en tablas de distribución; frecuencias y porcentajes con el respectivo análisis de los hallazgos de la investigación.

Tabla 1. Distribución sociodemográfica de los Profesionales de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga-Cuenca.

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	6	4,5
	Femenino	127	95,5
Edad	25 – 30	39	29,3
	31 – 36	56	42,1
	37 – 42	12	9,0
	43 o más	26	19,5
Religión	Católica	121	91,0
	Evangélica	9	6,8
	Otras	3	2,3
Etnia	Mestizo	133	100,0
Años de trabajo	2 - 6 años	73	54,9
	7 - 11 años	31	23,3
	12 - 16 años	10	7,5
	17 - 21 años	7	5,3
	22 - 27 años	4	3,0
	28 o más	8	6,0
Estado Civil	Unión de hecho	8	6,0
	Soltero	39	29,3
	Casado	66	49,6
	Viudo	3	2,3

Residencia	Urbano	95	71,4
	Rural	38	28,6
Enfermedad	Si	14	10,5
	NO	119	89,5
Cargo	Jefa de área	5	3,8
	Supervisora de enfermería	4	3,0
	Cuidado Directo	120	90,2
	Administrativo	4	3,0
	TOTAL	133	100,0

AUTOR: Erika Valeria Pinos Guamán.

FUENTE: Instrumento de recolección de datos procesado en SPSS 25.

Análisis: En el Hospital “José Carrasco Arteaga ” de la ciudad de Cuenca , durante el periodo septiembre 2019-febrero2020, se encuestó a 133 profesionales de Enfermería, prevaleció el género femenino con el (95,5%), la edad que predominó va de 31 a 36 años (42,1%), en su mayoría católicos (91,0%), se auto identificaron como mestizos el(100%), tiempo de trabajo en la institución de 2 a 6 años (54,9%), estado civil casados con el (49,6%), residentes en el área urbana (71,4%), no padece enfermedades (89,5%); el (90,2%) de los profesionales de enfermería desarrolla cuidado directo.

Tabla 2. Estilo de vida del Profesional de Enfermería.

		Frecuencia	Porcentaje
Estilo de vida	No saludable	41	30,8
	Saludable	92	69,2
	Total	133	100,0

AUTOR: Erika Valeria Pinos Guamán.

FUENTE: Instrumento de recolección de datos procesado en SPSS 25.

Análisis: Los profesionales de Enfermería llevaban un estilo de vida saludable con el 69,2%.

Tabla 3. Relación entre factores sociodemográficos y estilos de vida; responsabilidad de salud, estrés y alimentación.

		Estilo de Vida	Responsabilidad de salud	Estrés	Alimentación
Edad	C	,200*	,223**	0,132	0,056
	<i>p</i>	0,021	0,010	0,133	0,525
Años de Trabajo	C	,201*	0,109	0,090	,174*
	<i>p</i>	0,021	0,211	0,306	0,045
Rural	C	0,163	0,040	,197*	0,112
	<i>p</i>	0,062	0,645	0,023	0,200

AUTOR: Erika Valeria Pinos Guamán

FUENTE: Instrumento de recolección de datos procesado en SPSS 25

Análisis: Se observa que el estilo de vida de los profesionales de enfermería está asociado positivamente con las variables: edad, tiempo laboral y lugar de residencia ($p < 0.05$).

4.2. Discusión

En el Hospital “José Carrasco Arteaga ” de la ciudad de Cuenca , durante el periodo septiembre 2019-febrero 2020; prevalece el género femenino (95,5%), la edad que predomina es de 31 a 36 años (42,1%); en la mayoría son católicos (91,0%); se auto identifican como mestizos (100%); tiempo de trabajo en la institución 2 a 6 años (54,9%); estado civil casados con el (49,6%); residentes en el área urbana (71,4%), no padecen enfermedades el (89,5%); el (90,2%) de las profesionales de enfermería realiza cuidado directo; se encontró cierta similitud con el estudio de Carhuapoma (27) ,con su tema Factores laborales y estilos de vida del personal de salud en la Región de San Martín-Tarapoto-Perú en el 2018 publicada en el 2019, donde los resultados de las características sociodemográficas, se pudo evidenciar que la mayoría del personal se encuentran entre las edades de 31 a 50 años de edad (58,06%), son de sexo femenino (70,96%), católicos (77,41%), son técnicos de enfermería (38,70%).

Los profesionales de Enfermería practican estilos de vida saludables con el 69,2 % y no saludables el (30,8%)

Los resultados son afines con los de Espinoza (21), en su investigación Estilo de vida del Profesional de Enfermería; donde se observó que más de la mitad de los profesionales, presenta un estilo de vida saludable con el (56,9%).

Estos datos son similares a los obtenidos por Rojas (13), en su estudio donde el 56,3% presentaron un estilo de vida saludable.

La investigación es lo contrario en comparación con los de Sanabria (14) , en su artículo Estilos de vida saludable en profesionales de la salud, donde el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras presentan un estilo de vida saludable y que el principal problema está relacionado con la actividad física y deporte.

Por otra parte el resultado de la investigación son diferentes a los de Gonzales et al. (16), en su artículo enfermedades crónico – degenerativas en profesionales de salud publicado en la ciudad de Guadalajara – México en el 2014 , se evidencio que el sobrepeso y obesidad marcan una prevalencia del 63% seguida de hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 por lo que se verifica que los profesionales de salud no presentan mejores condiciones de salud que las de la población en general.

El resultado de la investigación es lo contrario a lo que manifiesta Gualpa, (29), en el artículo factores de riesgo cardiovasculares en profesionales de enfermería publicado en la provincia del cañar en el 2018 , donde existe una alta prevalencia de sobrepeso sumada al sedentarismo y perfil lípido incrementado, en una población con predominio de adulto joven, donde los factores de relevancia fueron con el 60,3% sedentarismo. El 54,8% presento sobrepeso mismos factores que indican que es urgente trabajar en la promoción de estilos de vida saludables para prevenir otras patologías cardiovasculares.

Existe una correlación positiva entre el estilo de vida y los datos sociodemográficos; según la prueba estadística de SPEARMAN.

Para Parravicini (26), en su investigación Relación entre factores biosocioculturales y estilos de vida en trabajadores del Centro de Salud Santiago. Ica, junio 2018; los datos sociodemográficos no se relacionan significativamente con los estilos de vida de los trabajadores de salud, los coeficientes de correlación (Pearson's R) son muy bajos y su significancia mayor de 0,05.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detalla las siguientes conclusiones:

- En relación a los datos sociodemográficos prevaleció el género femenino, la edad que predominó de 31 a 36 años, en su totalidad son católicos, se auto identificaron como mestizos, el tiempo de trabajo en la institución es de 2 a 6 años, el estado civil casados, residentes en el área urbana, los profesionales de enfermería no padecen enfermedades y desarrollan cuidado directo al paciente.
- El Estilo de Vida de los profesionales de enfermería se identificó como saludable.
- En cuanto a la relación de variables se encontró que la edad, tiempo de labor y residencia tienen relación con los estilos de vida de los profesionales de enfermería ($p < 0.05$).

5.2. Recomendaciones

Desde un punto de vista práctico se recomienda continuar fortaleciendo con la educación de tipo preventivo sobre hábitos saludables dentro de la institución.

Se sugiere extender el tiempo de comida, para una mejor alimentación y asimilación de nutrientes.

Se recomienda al profesional enfermero continuar con la práctica del estilo de vida saludable por salud y servir como ejemplo de vida para el usuario.

Realizar seguimiento continuo al profesional de enfermería como medida de prevención.

Se recomienda realizar más estudios sobre el tema dirigido a este grupo etario debido a la falta de investigaciones en nuestro medio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cabanillas R, Aguirre Á. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Ciencias de la Salud. 2017 Apr; 9(2).
2. Sosa A, Barragán L. El estilo de vida como problema de salud pública en México. CES Salud Pública. 2018 Aug; 9(1): p. 34.
3. Landa N. cybertesis. [Online].; 2016 [cited 2019 11 7. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1.
4. Quito Vargas R. Estilos de vida en enfermeros de una clínica con acreditación internacional en Lima-Perú. cienciaenfermeria. 2017 Sep; 2(1).
5. Bull F. edicionmedica. [Online]. [cited 2020 enero 23. Available from: <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/oms-revela-que-pa-ses-latinoamericanos-presentan-la-m-s-alta-tasa-de-sedentarismo---92783>.
6. Medina Espinoza AL. bitstream. [Online].; 2017 [cited 2020 1 28. Available from: <http://192.188.52.94:8080/bitstream/3317/8987/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-392.pdf>.
7. Quiroga I. bibliotecadigital. [Online].; 2009 [cited 2020 1 28. Available from: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf.
8. Sanidad A. El estilo de vida condiciona más la salud que los genes [Noticia]. Madrid; 2010 [cited 2020 1 28. Available from: https://www.abc.es/salud/sanidad/abci-estilo-vida-condiciona-mas-salud-genes-201003310300-124585765413_noticia.html.
9. Acuña Y, Cortes R. biblioteca.icap.ac.cr. [Online].; 2012 [cited 2019 11 07. Available from: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_s_a_2012.pdf.
10. Chun S. recursosbiblio. [Online].; 2017 [cited 2019 11 07. Available from: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>.

11. UVD. uniminuto. [Online].; 2014 [cited 2019 11 07. Available from: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>.
12. Zea A, Souza M, Rodriguez G, Molina A. Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *redalyc*. 2017 enero-junio; 49(90).
13. Rojas Cuadrado A. UNMSM. [Online].; 2011 [cited 2020 enero 23. Available from: <https://www.google.com/search?sxsrf=ACYBGNT8xPa-P0Pf2RIwUMuWwbvfuAEwA%3A1579821359242&ei=LykqXt2wDrK m5wLI2JzwAw&q=ROJAS+CUADROS%2C+ANA+MAR%C3%8DA+%E2%80%9CEstilos+de+vida+de+los+profesionales+de+enfermer%C3%ADa+del+Hospital+Central+FAP%E2%80%9D+%28Tesis>.
14. Sanabria P, González L, Urrego D. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS. *Scielo*. 2007 julio; 15(2).
15. Hewitt N. ESTILOS DE VIDA EN PROFESIONALES DE LA SALUD DEL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRÁ. *redalyc*. 2007 enero-junio; 1(1).
16. González R, Hidalgo G, León S, Aldrete G, Contreras , Hidalgo L. Enfermedades crónico-degenerativas en profesionales de salud en Guadalajara. *redalyc*. 2014; 30(3).
17. Laguado E, Gómez M. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. *researchgate*. 2014 May; 19(1).
18. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Ciencia y Cuidado*. 2015 Jun; 12(1).
19. Grimaldo M, Reyes M. Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. *sciencedirect*. 2015; 47(1).
20. Tamayo , Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA. *redalyc*. 2015 julio-diciembre; 20(2).
21. Espinoza Cardenas LdR. *semanticscholar*. [Online].; 2016 [cited 2020 1 27. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/fab1/7a91e1d84f86e6f236a3a176aa5>

970561872.pdf?_ga=2.155916859.1831706466.1580181211-397431061.1579821216.

22. Telumbre J, Esparza S, Alonso B, Alonso M. Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. Redalyc. 2016 enero-junio;(30).
23. Cecilia MJ, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. elsevier. 2018 Nov; 19(53).
24. Gonzáles L, Carreño C, Estrada A, Monsalve J, Alvarez L. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. Scielo. 2017; 44(3).
25. Chavarría P, Barrón V, Rodríguez A. Estado nutricional de adultos mayores activos y su relación con algunos factores sociodemográficos. Scielo. 2017 Julio-Septiembre; 43(3).
26. Parravicini JM. repositorio. [Online].; 2018 [cited 2020 1 28. Available from:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28165/parravicini_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
27. Carhuapoma J. Repositorio. [Online].; 2019 [cited 2020 01 26. Available from:
<http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3548/ENFERMERIA%20-%20Sandy%20Julissa%20Carhuapoma%20Herrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
28. Avalos Luna M. UNITRU. [Online].; 2019 [cited 2020 01 27. Available from:
<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11727/2E568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
29. Gualpa M, Sacoto N, Gualpa M, Cordero G, Alvarez R. Factores de riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería. medigraphic. 2018; 34(2).
30. Mora R. Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad. elsevier. 2012 enero-marzo; 5(1).
31. Colorado F, Gomez S. repositorio.usat. [Online].; 2017 [cited 2019 11 5. Available from:
<http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/801?locale=es>.

32. Suarez J, Márquez M. OPS/OMS. [Online].; 1995 [cited 2019 11 5].
33. Giraldo A, Toro , Macías A, Valencia C, Palacio. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *redalyc*. 2010 Apr; 15(1).
34. Barragán L, Alarcón A. repositorio. [Online].; 2015 [cited 2020 1 12]. Available from: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduug/8196/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SA%20LUDABLES.pdf>.
35. Serra J, Bagurt C. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Primera ed. S L, editor. Barcelona: Paidotribo; 2004.
36. García D, García G, Tapiero , Ramos D. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. *redalyc*. 2012 julio-diciembre; 17(2).
37. Charcas M, Melchiori B, Ozán D. bdigital. [Online].; 2016 [cited 2019 11 8]. Available from: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaes/8662/charcas-melisa-andrea.pdf.
38. Espinosa L, Flamant V, Lázaro V. bdigital. [Online].; 2011 [cited 2019 11 8]. Available from: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaes/10442/espinosa-lorena.pdf.
39. OMS. OMS. [Online].; 2018 [cited 2019 11 20]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
40. Ponte M. cybertesis. [Online].; 2010 [cited 2019 11 20]. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=EF86034A7F76778B73DE3CA26798268B?sequence=1.
41. SUPERIOR LODE. Lexis. [Online].; 2018 [cited 2020 02 20]. Available from: <https://www.epn.edu.ec/wp-content/uploads/2018/08/LOES.pdf>.
42. Azogues UCdCs. UCACUE. [Online].; 2011 [cited 2020 2 20]. Available from: <https://documentacion.ucacue.edu.ec/files/original/9e32abebacc1984aaaded961a490ded1.PDF>.

43. Aparicio P, Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. *repebis*. 2011; 2(1).

ANEXOS

Anexo 1. Certificado de Bioética



UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CUENCA
COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Cuenca, 2/1/2020

El Comité Institucional de Ética en Investigación en Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca:

CERTIFICA

Que ha conocido, analizado y aprobado el **proyecto de investigación** titulado

Estilo de vida del profesional de Enfermería del Hospital Jose Carrasco Arteaga, Cuenca, septiembre 2019-febrero 2020

Trabajo de titulación realizado por Erika Valeria Pinos Guamán

Código: Pi68EstEN56



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Carlos Flores Montesinos".

DR. CARLOS FLORES MONTESINOS

**PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACION DE SERES
HUMANOS, UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA**

Anexo 2. Autorización para recolección de datos



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA
COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE ENTREGA RECEPCIÓN PROTOCOLO DE INVESTIGACION

En la ciudad de Cuenca, con fecha 3 de Enero del presente año, recibo documento.

FECHA DE RECEPCION	3/01/2020
FECHA DE ACEPTACION	03/01/2020
FIRMA DE APROBACIÓN:	
REVISADO POR:	 HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA DR. MARCO ANTONIO GILBERTI COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN
TITULO	ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL HOPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA SEPTIEMBRE 2019 -FEBRERO 2020
CONTENIDO	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
FIN DE PROYECTO	FEBRERO 2020
AUTOR	ERIKA VALERIA PINOS GUAMAN CI: 0301833968
CORREO ELECTRONICO	Erikapinos94@gmail.com
DIRECCIÓN	AZOGUES
TELEFONO	
CELULAR	0958644571

Para constancia de lo actuado se firma en original y una copia



CLAUDIA CABRERA TORAL
SECRETARIA



ERIKA VALERIA PINOS
U. CATÓLICA DE CUENCA

Anexo 3. Consentimiento informado



COMITÉ INSTITUCIONAL DE BIOÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE SERES VIVOS DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del proyecto de Investigación:	ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA CUENCA SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO DEL 2020.
Institución a la que pertenece el Investigador:	Universidad Católica de Cuenca sede Azogues
Nombre del Investigador principal:	Erika Valeria Pinos Guamán
Datos del Investigador principal:	Cel: 0958644571 Email: erikapinos94@gmail.com

Descripción del proyecto de Investigación

En este documento está una breve descripción del motivo de la investigación. USTED tiene el derecho a realizar todas las preguntas que crea convenientes, con la finalidad de comprender totalmente cuál es su participación en el estudio. El tiempo que requiera para decidir su participación es decidido por usted. Sugerimos si es necesario hacer consultas con sus miembros de familia cercanos o cualquier otra persona, incluyendo profesionales que considere necesarios, para saber si usted desea participar o no en el proceso de investigación. Ud. ha sido invitado a ser parte de una investigación sobre **Estilos de vida del profesional de Enfermería del hospital José Carrasco Arteaga septiembre 2019 – febrero del 2020**, con la finalidad de Determinar los Estilos de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios Inclusión:

Para este estudio se tomará en cuenta a todos los profesionales en Enfermería que laboran en el Hospital José Carrasco Arteaga de la ciudad de Cuenca y personal que acepte firmar el consentimiento informado.

Criterios Exclusión:

Profesionales de enfermería que por motivos ajenos a su voluntad no pueden asistir el día de la recolección de datos o no desee colaborar con la investigación.

OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

Objetivo General

Determinar los Estilos de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca.

Objetivos Específicos

Determinar factores sociodemográficos de los profesionales de enfermería.

Identificar los estilos de vida de los profesionales de enfermería.

Establecer una relación entre las dimensiones los estilos de vida y factores sociodemográficos.

Socializar los resultados obtenidos de la investigación en la institución realizada.

DESCRIPCIÓN DE PROCESOS O PROCEDIMIENTOS

Instrucciones: Los estilos de vida son actitudes adquiridas para ir las modificando, mismas que brindan beneficios o pueden producir patologías que provoquen deterioro a la salud. **Objetivo:** Determinar el Estilos de Vida del Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca. **Técnica:** Aplicación de un test. **Instrumento:** Test sobre Escala Del Estilo De Vida. **Criterio de inclusión:** Todos los profesionales de Enfermería que laboran en el Hospital José Carrasco Arteaga. **Criterio de exclusión:** Profesionales que por causas ajenas no pueden asistir el día de la recolección de datos o no deseen colaborar. **Universo:** 319 profesionales. **Muestra:** 152 participantes.

RIESGOS Y BENEFICIOS

Los aspectos de la investigación son los de no maleficencia y justicia porque los datos obtenidos serán exclusivos para fines investigativos, los mismos que serán confidenciales y tendrán la protección integral de la investigación, comunicación; la información personal será protegida para



que no sea divulgada sin consentimiento de la persona, limitando el acceso a ésta información y sólo será accesible a las personas que se encuentran directamente incluidos en el estudio; para asegurar la confiabilidad de los datos de cada individuo se utilizarán códigos de identificación.

CONFIDENCIALIDAD

Es prioridad para todo el equipo de investigación mantener la confidencialidad la información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tendrá acceso.
Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones

AUTONOMIA (DERECHO A ELEGIR)

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decirselo al investigador o a la persona que le explica este documento. Además, aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento. Usted no recibirá ninguna remuneración económica por participar en el estudio.

INFORMACIÓN DE CONTACTO EN CASO NECESARIO

Ante cualquier duda que usted como participante de un proyecto de investigación tenga, puede dirigirse al Comité Institucional de Ética en Investigación de Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Católica de Cuenca. Carrera de Medicina. Calle Manuel Vega y Pio Bravo. Dr. Carlos Flores Montesinos. Celular: 0992834556. E-mail: cflores@ucacue.edu.ec

Comprendo mi participación en este estudio.

Recibí explicación de los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Mis preguntas fueron respondidas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante:

Fecha:

10/01/2020

Firma del Testigo:

Fecha:

10/01/2020

Firma del Investigador:

Fecha:

10/01/2020

Anexo 4. Instrumento de recolección de datos



CUESTIONARIO DE APLICACIÓN

Objetivo:

Determinar los Estilos de Vida del Personal Profesional de Enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca.

Responsable: Erika Valeria Pinos Guamán, Estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

Instrucciones: A continuación, se le realiza unas preguntas, las cuales usted responderá, marcando una X según sea su criterio.

Sección I:

Datos sociodemográficos

1. Género

- Masculino
- Femenino
- Otros

2. Edad

- 25 a 30
- 31 a 36
- 37 a 42
- 43 o más

3. Religión

- Católica
- Evangélica
- Testigo de Jehová
- Otras

4. Grupo Étnico

- Mestizos
- Indígena
- Blanco
- Montubio
- Afro-ecuatoriano

5. Años de Trabajo

- 2 a 6 años
- 7 a 11 años
- 12 a 16 años
- 17 a 21 años
- 22 a 27 años
- 28 o más

6. Estado Civil

- Unión de hecho
- Casado
- Soltero
- Viudo
- Divorciado

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA
AUTOR: WALKER SECHRIST, PENDER
MODIFICADO POR: DIAZ, R; MÁRQUEZ, E; DELGADO, R (2008)

Nº	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACION					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y merienda	N	V	F	S
2	Todos los días Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida	N	V	F	S
6	Lee Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas enlatadas o conservas para identificar los ingredientes	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud. Ejercicio por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluya el movimiento de todo su cuerpo	N	V	F	S
9	Diariamente Ud. Duerme de 6 a 8 horas	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
10	Ud. Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida	N	V	F	S
11	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
13	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar una siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
14	Se relacionas con los demás	N	V	F	S
15	Mantiene buenas relaciones interpersonales con lo demás.	N	V	F	S
16	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
17	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACION					
18	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
19	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente	N	V	F	S

RESPONSABILIDAD EN SALUD					
21	Acude por lo menos 1 vez al año a un establecimiento de salud para una revisión medica	N	V	F	S
22	Cuando presenta 1 molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
23	Toma medicamentos solo rescritos por el medico	N	V	F	S
24	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
25	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	F	S
26	Consume sustancias nocivas: cigarrillo, alcohol y/o drogas	N	V	F	S

Anexo 5. Certificado de socialización de resultados



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
HOSPITAL ESPECIALIDADES JOSÉ CARRASCO ARTEAGA
COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICADO

Asunto: Expediente recibido: 3 de enero de 2020.

La Coordinación General de Investigación del Hospital de Especialidades José Carrasco Arteaga, en el ejercicio de las funciones conferidas por el reglamento general de las Unidades Médicas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, certifica que la señorita Erika Valeria Pinos Guamán CI: 0301833968, estudiante de la Universidad Católica de Cuenca, han cumplido con los requisitos institucionales del protocolo de la investigación:

"ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL HOPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020." El mismo que ha sido aprobado y entregado los resultados.



Dr. Marco Rivera Ullauri
Coordinador General de Investigación

PD: El Hospital de Especialidades José Carrasco Arteaga tiene derechos intelectuales sobre las investigaciones realizadas con sus pacientes, al finalizar la investigación los autores deberán entregar un resumen del estudio realizado bajo las normas de publicación de la Revista Médica HJCA.

Av. José Carrasco Arteaga entre Popayan y Pacto Andino Conmutador: 07 2861500 Ext. 2053 P.O. Box 0101045 Cuenca – Ecuador, Investigación telf: 07 2864898 E-mail: idocenciahjca@hotmail.com

Anexo 6. Fotografías



Fotografía 1. Recolección de la información.



Fotografía 2. Recolección de la información.



Fotografía 3. Recolección de la información.



Fotografía 4. Recolección de la información.

Estilo de vida del personal de enfermería del hospital José Carrasco Arteaga, Cuenca. Periodo Septiembre 2019 – Febrero 2020.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	www.paho.org Fuente de Internet	1%
4	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	www.diariochile.cl Fuente de Internet	1%
6	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1%

9	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
10	www.tesis.luz.edu.ve Fuente de Internet	<1%
11	myslide.es Fuente de Internet	<1%
12	www.powershow.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Excluir

Excluir coincidencias

Excluir en

Excluir bibliografía

Excluir



PERMISO DEL AUTOR DE TESIS PARA SUBIR A REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, portador(a) de la cedula de ciudadanía Nro 0301833968. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“ESTILO DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL JOSÉ CARRASCO ARTEAGA”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines estrictamente académicos. Así mismo; a la Universidad para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues 27 de febrero 2020

Erika Valeria Pinos Guamán

EL BIBLIOTECARIO DE LA SEDE AZOGUES

Que: **PINOS GUAMÁN ERIKA VALERIA**, con cédula de ciudadanía
Nro. **030183396-8** de la Carrera de **Enfermería**.

No adeuda libros, a esta fecha: **17 de febrero de 2020**



Eco. **Fabián Rodríguez Herrera**
BIBLIOTECARIO

Biblioteca Universitaria
MONS. "FROILAN POZO QUEVEDO"

www.ucacue.edu.ec

