



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE
ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DEL HOSPITAL PROVINCIAL
DOCENTE BELÉN LAMBAYEQUE, 2018**

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Autora:

Bach. Ucancial Velásquez Orfelinda

Asesora:

Dra. Gálvez Díaz Norma Del Carmen

Línea de investigación:

Promoción de la salud

Pimentel – Perú

2018

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL PROVINCIAL DOCENTE
BELÉN LAMBAYEQUE, 2018**

Investigación presentada por la Bach. Orfelinda Ucancial Velásquez para optar el título de Licenciada en enfermería de la universidad Señor de Sipán.

Aprobada por los miembros de jurado de tesis.

Mg. Ana María Chenique Oblitas
Presidenta

Mg. Mesías Llanca López
Secretario

Dra. Norma Gálvez Díaz
Vocal

DEDICATORIA

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy, enseñarme a practicar principios y valores, a seguir luchando para lograr metas.

A mis hijas por estar siempre conmigo dándome ayuda, ánimo y fuerza día a día para poder cumplir con mis objetivos.

A mi esposo por su apoyo y confianza que siempre me brindó para alcanzar mis sueños anhelados.

Orfelinda

AGRADECIMIENTO

A Dios por los dones de la vida, salud y sabiduría, el que me acompaña y siempre me levanta de mi continuo tropiezo.

A mi asesora de Tesis Dra. Norma Gálvez Díaz por guiarme en cada momento en la investigación y gracias a su experiencia he podido terminar satisfactoriamente.

A los jurados de Tesis por que gracias a sus Aportes han permitido que se mejore la investigación y ser aprobada.

Al Director del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque Dr. Edinson Vásquez Barahona por haberme permitido aplicar los instrumentos en la institución que él dirige.

Al personal de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque que participaron en la investigación.

Orfelinda

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos y prácticas de estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque, 2018. Estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 enfermeros, el criterio de inclusión fueron las enfermeras del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque, 2018. Las bases teóricas se sustentan en Nola Pender, Organización Mundial de la Salud, Casasa P., Ramirez E. y Guillén R. La técnica e instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron encuesta y cuestionario validado por 3 jueces expertos. La encuesta es aplicada en el Nivel de conocimientos, conformada por 10 preguntas cerradas con resultados donde el 48% tiene un nivel de conocimientos alto, el 44% un nivel de conocimiento regular y el 8% un nivel de conocimiento bajo. En lo que se refiere a prácticas de estilos de vida constituida por 32 preguntas tipo cuestionario evaluándose 5 dimensiones: actividad física y deporte 68% es saludable y el 32% no saludable, recreación y manejo de tiempo libre 86% es saludable y el 14 % no saludable, autocuidado 82% saludable y 18% no saludable, hábitos alimenticios 64% saludable y el 36% no saludable y en la dimensión de sueño, donde los resultados obtenidos califica que el 74% de enfermeros practican estilos de vida no saludable y el 26% saludable.

Al aplicar los instrumentos se respetó y cumplió los principios éticos según Belmont y los de rigor científico, enunciados por Hernández.

PALABRAS CLAVES: Estilos de vida, profesional de enfermería.

SUMMARY

The objective of this research was to determine the level of knowledge and practices of lifestyles in the nursing professional of the Provincial Teaching Hospital Belén de Lambayeque, 2018. Study of the application level, quantitative type, descriptive method of cross section. The sample consisted of 50 nurses, the inclusion criteria were the nurses of Belén de Lambayeque Provincial Teaching Hospital, 2018. The theoretical bases are supported by Nola Pender, World Health Organization, Casasa P., Ramirez E. and Guillén R. The technique and instruments used for data collection were questionnaire and survey validated by 3 expert judges. The survey is applied in the Knowledge level, consisting of 10 closed questions with results where 48% have a high level of knowledge, 44% a level of regular knowledge and 8% a low level of knowledge. Regarding lifestyle practices consisting of 32 questionnaire-type questions evaluating 5 dimensions: physical activity and sport 68% is healthy and 32% unhealthy, recreation and leisure management 86% is healthy and 14% is healthy unhealthy, self-care 82% healthy and 18% unhealthy, eating habits 64% healthy and 36% unhealthy and in the dimension of sleep, where the results obtained qualify that 74% of nurses practice unhealthy lifestyles and the 26% healthy. When applying the instruments, the ethical principles according to Belmont and those of scientific rigor, enunciated by Hernández, were respected and fulfilled.

KEY WORDS: Lifestyles, nursing professional.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad Problemática.	10
1.2. Trabajos previos	13
1.3. Teorías relacionadas al tema.	16
1.4. Formulación del problema	23
1.5. Justificación e importancia del estudio	23
1.6. Objetivos.	25
1.6.1 Objetivo General	25
1.6.2 Objetivos específicos	25
II. MATERIAL Y MÉTODOS	26
2.1. Tipo y Diseño de Investigación	26
2.2. Población y muestra.....	27
2.3 Variables y Operacionalización.....	28
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	30
2.5 Procedimientos de análisis de datos.....	33
2.6 Aspectos éticos	33
III. RESULTADOS	35
3.1. Tablas y figuras	35
3.2 Discusión de resultados.....	42
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
V. REFERENCIAS	46
ANEXO N° 01 Consentimiento Informado	50
ANEXO N° 02 Conocimientos Sobre Estilos De Vida Saludable	51
ANEXO N° 03 : Fiabilidad Del Intrumento Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Estilos De Vida Saludable	53

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable tienen gran influencia en el comportamiento del individuo, en su entorno familiar, social y laboral, por lo que, los profesionales de la salud al ser parte de la sociedad y en el mundo laboral donde las personas pasan la mayor parte de su tiempo están expuestos a una serie de factores de riesgo, que podrían repercutir de manera directa o indirecta en su salud, produciendo cambios biológicos, psicológicos y sociales, de allí la importancia que implica las acciones de promoción de la Salud de los trabajadores, desde la profesión de enfermería constituyendo el colectivo sujeto de cuidado.

También se identificó que quienes tienen un ritmo de vida acelerado y rutinario dejan de lado las prácticas de un estilo de vida saludable ya sea por cuestión laboral, tiempo o la misma sociedad en la que se relaciona. Es importante señalar que en las distintas entrevistas efectuadas dentro de la investigación cuantitativa se conoció que en la encuesta aplicada en el Nivel de conocimientos, conformada por 10 preguntas cerradas con resultados de nivel de conocimientos de los profesionales de enfermería sobre estilos de vida encontramos que el 48% tiene un nivel de conocimientos es alto, el 44% un nivel de conocimiento regular y el 8% un nivel de conocimiento bajo. En lo que se refiere a prácticas de estilos de vida constituida por 32 preguntas tipo cuestionario evaluándose 5 dimensiones: actividad física y deporte 68% es saludable y el 32% no saludable, recreación y manejo de tiempo libre 86% es saludable y el 14% no saludable, autocuidado 82% saludable y 18% no saludable, hábitos alimenticios 64% saludable y el 36% no saludable y en la dimensión de sueño, donde los resultados obtenidos califica que el 74% de enfermeros practican estilos de vida no saludable y el 26% saludable.

Estos datos estadísticos describen la relación entre ambas variables que fue aplicada a cincuenta profesionales de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque durante el período Enero- Marzo 2018.

1.1. Realidad Problemática.

En los últimos años la promoción de la salud se ha considerado como una estrategia muy eficaz para modificar estilos de vida que representan elevados 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 y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla a través de estrategias de implementación de servicios y gestión sanitaria que incorporen el enfoque de promoción de la salud orientado a la generación de estilos de vida y entornos saludables ¹.

Los estilos de vida son un pilar fundamental para el desarrollo de una buena o mala salud, según Gutiérrez, lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos"².

Esta definición hace referencia a un término bastante amplio, que es usado constantemente dentro del ámbito profesional de enfermería, pues son las personas responsables de brindar cuidados a la persona, familia y comunidad, siendo la promoción de la salud y estilos de vida saludable su mayor herramienta para desarrollar en la población los cuales contribuyan a la conservación o mejora de la salud.

En su estudio realizado Consuelo. L y Gómez. V, en Santafé de Bogotá, titulado "Condiciones laborales y de salud en enfermeras", tuvieron como resultado que las enfermeras semanalmente trabajan durante 6 días; el número de horas de trabajo diario oscila entre 6 y 12 horas (media= 8,23). El 49,5% de los sujetos trabaja horas extras. El 60,2% no tiene ningún descanso además del tiempo de almuerzo durante la jornada laboral. El 66,7% trabaja en horario diurno y el

32,6% en horario nocturno o por turnos con esto llegaron a la conclusión que trabajar como enfermera representa un riesgo para la salud tanto física como psicológica de la persona ³.

La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano ⁴.

Según Rafael, C y Paredes, A. En Lima, Perú en el año 2016, en su investigación Estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima, obtuvieron como resultados que del 100% (170) de los profesionales de enfermería, el 63.5 % presenta un estilo de vida no saludable y solo el 36.5% un estilo de vida saludable. Llegaron a la conclusión que estos resultados sugieren la necesidad de invertir en cambios, como la implementación de estrategias educativas de los programas de promoción de la salud dirigidos a los profesionales de enfermería, con el fin de reducir la probabilidad de presentar comportamientos no saludables y disminuir los inminentes riesgos de morbilidad ⁵.

En tal sentido, a través de experiencias vividas por la investigadora en las prácticas pre profesionales en el Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, se identifica que las enfermeras en su gran mayoría acuden a su centro laboral sin haber desayunado, o que no se alimentan dentro de las horas correspondientes.

Asimismo se evidencia que otro grupo de enfermeras pese al gran estrés al que se ven expuestas, saben lidiar con este, y brindan un buen trato al paciente, o que se alimentan de manera sana, evitando el consumo de comidas poco saludables,

pues se observa que algunos profesionales de enfermería suelen llevar frascos con agua y no gaseosas o bebidas que puedan perjudicar su salud teniendo así una mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludable, ya que educan con el ejemplo.

Debido a la sobrecarga laboral, el constante estrés al que se encuentra expuesto, las guardias, el tener que lidiar con los problemas de cada paciente y los del mismo profesional, son sólo algunos aspectos que podrían intervenir en el tipo de estilo de vida que pueda llevar el profesional de enfermería, ya que pese al gran conocimiento que puedan tener, sus condiciones laborales, anteriormente mencionadas, los vuelven muy vulnerables a la práctica de estilos de vida no saludables, por tales motivos se pretende investigar el nivel de conocimientos que tiene el profesional de enfermería en base a los estilos de vida y ver como lo aplica en su vida cotidiana.

Es importante señalar que en el marco de la problemática del estilo de vida saludable, instituciones estatales velan por tal ámbito, es por ello que el INEN y el Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque han establecido “un marco de Cooperación Técnica Científica y de acciones interinstitucionales que favorezcan y promuevan los estilos de vida saludable, el cual fue firmado el veinticuatro de setiembre del 2015 que tiene como vigencia tres años a partir de la fecha anteriormente indicada⁶.

1.2. Trabajos previos

En la indagación de seguir la pista investigatoria perpetrada en los inconmensurables argumentos en el aspecto Nacional hemos podido localizar las siguientes investigaciones del tema.

A nivel Nacional:

En Jaén, Perú, Anguita. C y Rodriguez.V⁷ en la investigación sobre valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuestos a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén, tuvo como objetivo principal valorar el estilo de vida de los profesionales de enfermería expuestos a turnicidad en el Centro Hospitalario de Jaén, para implantar las medidas preventivas encaminadas a promocionar hábitos de vida saludables y tratar precozmente aquellos trastornos derivados de dichos hábitos. Es un estudio observacional, retrospectivo, descriptivo, transversal. Participaron 27 profesionales de enfermería con turno rotatorio del complejo hospitalario de Jaén. La realización del estudio duró 3 meses. Obteniéndose como resultados que en cuanto a sustancias nocivas; un 12,5 % poblacional no fuma y 2/3 de las mujeres no toman alcohol frente a 2/3 de hombres que si consumen. Más de la mitad de los participantes tienen un IMC dentro de la normalidad. Se obtiene unos hábitos alimenticios mejores en hombres, tanto en la frecuencia como en la calidad de las comidas. Destaca que un 80% poblacional consume fritos a la semana, con alta ingesta calórica. El 37% de las mujeres realiza ejercicio físico, siendo 2/3 en hombres, andar y correr son las actividades más frecuentes. La causa prioritaria de la no actividad es la falta de tiempo. Llegaron a la conclusión de que la turnicidad en los trabajadores hospitalarios influye negativamente en los hábitos alimenticios y en la realización de ejercicio físico⁷.

Por otro lado, Palomares. L.⁸, en Lima, Perú, en el año 2014, realizó una investigación sobre estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud, cuyo objetivo fue analizar si existe una

correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del MINSA, Lima – 2014. Fue de diseño: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Los resultados de este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones, y la edad promedio es de 45.5 años. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. Llegando así a la conclusión que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA⁸.

En Lima, Rafael, C y Paredes, A.⁵ en su investigación Estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima, tuvo como objetivo identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, fue un estudio de tipo descriptivo, de diseño no experimental, de corte transversal y con un enfoque cuantitativo. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Marcos, adaptado por las investigadoras que mide el estilo de vida del profesional de enfermería. El tipo de muestreo fue no probabilístico, eligiéndose intencionalmente a 170 profesionales de enfermería. Obteniéndose como resultados que del 100% (170) de los profesionales de enfermería, el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable y solo el 36.5%, un estilo de vida saludable. En los resultados por dimensiones: actividad física y deporte, saludable 35.9% y no saludable 64.1%; alimentación, saludable 37.6% y no saludable 62.4%; recreación, saludable 37.1% y no

saludable 62.9%; descanso, saludable 31.2% y no saludable 68.8%; manejo del estrés, saludable 37.1% y no saludable 62.9% y hábitos de consumo, saludable 37.1% y no saludable 62.9%⁵. Llegando así a la siguiente conclusión: Estos resultados sugieren la necesidad de invertir en cambios, procedentes de iniciativas como reflexiones sobre el “papel del autocuidado enfermero”; así como la implementación de estrategias educativas de los programas de promoción de la salud dirigido a los profesionales de enfermería, con el fin de reducir la probabilidad de presentar comportamientos no saludables y disminuir los inminentes riesgos de morbilidad⁵.

En Lima, Perú, en la investigación realizado por Landa. M y Cuellar. J⁹, sobre estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia, se aplicó un de tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 30 enfermeros. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Obteniéndose como resultados que del 100% (30), 67% (20) presentan estilos de vida no saludable y 33% (10) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión biológica, 63 % (19) presentan estilos de vida no saludables y 37% (11) presentan estilos de vida saludable. En la dimensión psicosocial 63% (19) presentan estilos de vida no saludable y 37% (11) presentan estilos de vida saludable. Llegaron a las siguientes conclusiones que la mayoría de los profesionales de enfermería llevan un estilo de vida no saludable, debido a que no realizan actividad física, no tienen horas de sueño y de descanso adecuados, no tienen un control de su salud, no adoptan conductas adecuadas de alimentación como el consumo de frutas y verduras, evitando las frituras y comidas rápidas, consumen alcohol, café, y se automedican; no tienen un adecuado manejo del estrés y no mantienen un tiempo de ocio adecuado como actividades recreativas; representando así un riesgo muy alto de contraer enfermedades crónicas no transmisibles⁹.

A nivel local no se ha encontrado estudios.

1.3. Teorías relacionadas al tema.

El modelo de promoción de la salud (MPS) de Nola Pender explica de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud, para ello integra diversas teorías, una de ellas la del aprendizaje social de Albert Bandura, que postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta, también integra el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana descrito por Feather, que afirma que la conducta es racional y económica, ambas teorías son importante para el desarrollo del modelo¹⁰.

El MPS tiene una competencia o un centro orientado al enfoque, donde la promoción de la salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y de actualizar el potencial humano. En la cuarta edición de Promoción de la Salud en la Práctica de Enfermería aparecen catorce afirmaciones teóricas derivadas del modelo especificadas a continuación:

1. La conducta previa y las características heredadas y adquiridas influyen en las creencias, el afecto y la promulgación de las conductas de promoción de la salud.
2. Las personas se comprometen a adoptar conductas a partir de las cuales anticipan los beneficios derivados valorados de forma personal.
3. Las barreras percibidas pueden obligar a adquirir el compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real.
4. La competencia percibida de la eficacia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta.
5. La eficacia de uno mismo más percibida tiene como resultado menos barreras percibidas para una conducta de salud específica.
6. El afecto positivo hacia una conducta lleva a una eficacia de uno mismo más percibida que puede, poco a poco, llevar a un aumento del afecto positivo.

7. Cuando las emociones positivas o el afecto se asocian con una conducta, aumenta la probabilidad de compromiso y acción.

8. Es más probable que las personas se comprometan a adoptar conductas de promoción de la salud cuando los individuos importantes para él/ella modelan su conducta, esperan que se produzca la conducta y ofrecen ayuda y apoyo para permitirla.

9. Las familias, las parejas y los cuidadores de la salud son fuentes importantes de influencias interpersonales que pueden hacer aumentar o disminuir el compromiso para adoptar una conducta promotora de salud.

10. Las influencias situacionales en el entorno externo pueden hacer aumentar o disminuir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud.

11. Cuanto mayor es el compromiso de un plan específico de acción, más probable es que se mantengan las conductas promotoras de salud a lo largo del tiempo.

12. El compromiso de un plan de acción es menos probable que acabe en una conducta deseada cuando las exigencias contrapuestas en las que las personas tienen menos control requieren una atención inmediata.

13. Es menos probable que el compromiso de un plan de acción llegue a ser la conducta deseada cuando unas acciones son más atractivas que otras y, por lo tanto, son preferidas en la meta de la conducta.

14. Las personas pueden modificar los conocimientos, el afecto y los entornos interpersonales y físicos para crear incentivos para las acciones de salud¹⁰.

Todas estas afirmaciones muestran el desarrollo de la teoría de Pender la cual se basa en la motivación del ser humano para adoptar conductas saludables o no, cabe resaltar que estas motivaciones se ven mediadas por múltiples factores personales, psicológicos, biológicos, socioculturales.

La segunda teoría, citada por Ortega J. (2017), señala que los estilos de vida según la Organización Mundial de la Salud se definen como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud¹¹.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y con estilos de vida poco sanos está creciendo en muchos países. Al aumentar la prosperidad y la urbanización, las dietas tienden a ser más ricas en energía y en grasas (especialmente saturadas) y a tener un contenido menor de fibra y de carbohidratos complejos y uno mayor de alcohol, de carbohidratos refinados y de sal. En los medios urbanos disminuye con frecuencia el ejercicio físico y el gasto de energía, mientras que se incrementa el consumo de tabaco y el estrés. Estos y otros factores de riesgo, junto con el incremento en la esperanza de vida, van unidos a una mayor prevalencia de obesidad, de hipertensión, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes mellitus, de osteoporosis y de algunos tipos de cáncer, con los subsecuentes e inmensos costos sociales y de atención de salud. En algunas regiones, la caries dentales conforman una condición relacionada también con la dieta. La Liga Europea contra el Cáncer estableció que la adopción de un estilo de vida sano mejora el estado general de la salud y evita incluso algunos tipos de cáncer. En el mismo sentido, un informe publicado en septiembre de 1997 por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer y por el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer sobre la relación entre la

alimentación y la aparición de cáncer, estableció que en términos generales, los vegetales reducen el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, mientras que el alcohol, la carne, las dietas grasas y la obesidad, incrementan este riesgo. El consumo de carne por ejemplo, probablemente incrementa el riesgo de aparición de cáncer de colon y posiblemente el de páncreas, el de mama, el de próstata y el de riñón.*

Según Casasa, Ramírez y Guillén, señalan que “Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo se pueden prevenir por medio de cambios en el comportamiento, ya que esto determina que la gente esté enferma o permanezca sana. Esto se refleja en las decisiones que toman para los estilos de vida de cada persona”¹².

Para llevar un estilo de vida saludable es necesario tener comportamiento que promueve un desarrollo humano óptimo y gratificante, que contribuye positivamente a la salud de la persona y por lo tanto, a su calidad de vida. Se pueden adoptar diferentes tipos de conductas para proteger, promover y mantener la salud; a estas conductas se les denominan Conductas Preventivas. Incluyen: La alimentación saludable, el descanso, recreación, practicar ejercicio o una actividad física regular, no fumar, no ingerir alcohol¹¹.

Los estilos de vida no saludable, son los comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida; deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social. Entre estos tenemos¹¹

- Nutrición y alimentación inadecuada, lo cual conlleva a un deterioro fisiológico y psicológico.

- Alteraciones del sueño, el no descansar las horas debidas, predispone a la persona a alteraciones nerviosas.
- Falta de actividad física y/o ejercicio lo cual ocasiona una enfermedad crónica de largo plazo.
- Consumo de alcohol, fumar y otras sustancias que dañan la salud de la persona.
- Relaciones interpersonales inadecuadas, no favorecen al desarrollo personal.

La alimentación saludable es un proceso esencial, de suma importancia para la salud. Todas las personas necesitamos alimentarnos para poder crecer, tener energía suficiente para realizar diferentes actividades y para mantener la salud. Una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de cada persona. La misma debe ser variada y preparada en condiciones higiénicas¹³.

Alimentarse bien no es lo mismo que comer bien. Generalmente creemos que comer todos los días es sinónimo de estar bien alimentados, sin embargo esto no significa necesariamente que lo estemos, por eso es importante conocer que alimentos debemos comer y porqué¹³.

El ejercicio físico previene, retrasa o disminuye el desarrollo de hipertensión, reduce el riesgo de desarrollar diabetes, alivia los síntomas de depresión y ayuda a conservar la estructura ósea. Se aconseja realizar diariamente como mínimo 30-45 minutos de actividad física, mantener un peso adecuado según sexo, edad y actividad física y disminuir el estrés, la ansiedad y respetar las ocho horas diarias de sueño¹³.

La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general. A partir de estudios realizados con población general, la actividad física ha sido vinculada de manera reiterativa y justificada a los hábitos saludables de individuo, es decir, que la práctica de una actividad física regular y estable ayuda a

mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando la calidad de vida¹⁴.

La falta de horas de sueño, la situación de vigilia durante la noche y la inestabilidad en los ritmos de sueño – vigilia. Dormir es el acto de entrar en estado de reposo. El sueño es extremadamente importante para los seres humanos, una vez que dormimos, diversos procesos metabólicos importantes para el organismo ocurren. Cuando una persona deja de dormir, el cuerpo inmediatamente empieza a notar los efectos de esta falta de descanso. Entre las 12 y las 24 horas sin dormir se dan los primeros síntomas puramente subjetivos. Malestar corporal, irritabilidad y desánimo en el área afectiva, leves alteraciones de concentración y memoria en el área del rendimiento. Todo ello acompañado de un aumento claro de somnolencia. Se acentúa la irritabilidad y el desánimo. Los turnos rotativos, implica que una persona debe dormir a veces de día y a veces de noche, provocando alteraciones en el ritmo cardíaco, lo que ocasionando fatiga psicológica y crónica, dando lugar a un agotamiento permanente que desemboca en un síndrome psicossomático¹⁵.

Los factores determinantes de la salud están relacionados con los estilos de vida, poseen múltiples dimensiones y están vinculados a varios problemas importantes de salud. Los estilos de vida se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud actuales. Se aceptan como factores determinantes de la salud la alimentación, la actividad física y hábitos como el tabaco y el alcohol. Los problemas de salud vinculados al estilo de vida pueden ser específicos de una etapa concreta, también pueden estar ligados a múltiples aspectos culturales y sociales¹⁶.

Igualmente es importante mantener una alimentación saludable, realizar actividad adecuada al sujeto, tener un trabajo satisfactorio, moverse en un ambiente saludable. La actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular

asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general¹⁶.

La salud se ha conceptualizado de diversas formas a lo largo de la historia de la humanidad, hasta llegar a la concepción actual de salud como producto o construcción social, definición que considera que: la salud en el ser humano no es un fenómeno biológico, sino un proceso socio biológico y dinámico. El hombre y la mujer son seres sociales por excelencia y sus procesos biológicos están en permanente interacción con los procesos sociales, dándose una transformación mutua. La carta de Ottawa para la promoción de la salud establece cinco elementos principales, pero solo se toman: 1) El desarrollo de las aptitudes personales y 2) La creación de ambientes favorables: los dos incorporan los estilos de vida saludables y la construcción de un medio laboral que promueve el bienestar del individuo¹⁷.

Se puede considerar dentro de la vida cotidiana de los enfermeros/as dos dimensiones la intralaboral: todos los aspectos relacionados con el trabajo tales como alimentación, higiene personal, relaciones interpersonales, jornada laboral, servicio en que trabajan, años de trabajo, estrés; y la extralaboral: el área personal, familiar y comunitaria como edad, sexo, número de hijos, tiempo libre, calidad de sueño, ejercicios físicos etc¹⁷.

Trabajar como enfermera representa un riesgo para la salud tanto física como psicológica de la persona. El horario de trabajo, el cargo desempeñado y la institución a la que los sujetos estén vinculados son aspectos que pueden incrementar los riesgos de salud. El trabajo en turnos rotativos y el nocturno, el alargamiento de la jornada por horas extras y doble turno, el sobreesfuerzo físico y la exposición constante a contaminantes físicos, químicos y psicológicos. También la responsabilidad por la vida y salud de los pacientes, el contacto permanente con la enfermedad, el sufrimiento, la muerte, enfrentamiento de situaciones de crisis, el manejo de personas en crisis, trabajo rutinario, fragmentados y estereotipado, el

cumplimiento de tareas individuales y desempeño del papel de mediadora en una relación médico- paciente, situación por la cantidad y la calidad de tiempo que se dispone para las actividades sociales ¹¹.

Existe un imaginario colectivo respecto a suponer que los profesionales de la salud, en especial las/os enfermeras/os y los médicos, al ser personas estudiosas de los factores que determinan la salud de un individuo, practican con mayor frecuencia comportamientos que promueven la salud y evitan la enfermedad, presentando, por lo tanto, una morbilidad y mortalidad menores a las de la población general. Existen algunos indicios, que permitirían pensar que esto no siempre es así. Las características socio culturales, la formación, la concepción del cuidado del otro, la posibilidad de contar con tiempo y recursos económicos propios, etc., son factores que determinan la concepción del enfermero respecto a su propio cuidado y a su calidad de vida. Recordemos si no que la definición de estilo de vida hacía referencia a la capacidad de generar elecciones “desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida”¹⁵.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos y la práctica de los estilos de vida del profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque en el periodo Enero – Marzo 2018?

1.5. Justificación e importancia del estudio

Las enfermedades ocupacionales cada día son más frecuentes en los profesionales de enfermería, debido a la inadecuada alimentación que puedan tener, las constantes guardias, la no realización de algún deporte, la sobrecarga laboral, la falta de actividad física, descanso y sueño, entre otras se encuentran expuestos afectando el desempeño de sus labores en su centro de trabajo.

El finalidad de la investigación se busca mejorar la calidad de vida del personal de enfermería, al promover las prácticas de estilos de vida saludable, y prevenir el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, psicológicas, ergonómicas y otras, que puedan influir de manera negativa en el desempeño profesional del personal de enfermería y/o la calidad de atención que brindan al paciente.

Además permitirá conocer los estilos de vida del personal de enfermería y poder generar e implementar estrategias que permitan fortalecer las costumbres saludables, de modo que su práctica no decaiga en la medida de lograr una calidad de vida saludable. También se logrará que más personas se animen a optar por estilos de vida saludables, pues no hay mejor forma que educar con el ejemplo.

El presente estudio servirá como antecedente para otras investigaciones de las diferentes instituciones de salud o para próximos estudios nacionales e internacionales, ya sea dentro o fuera del ámbito de enfermería.

1.6. Objetivos.

1.6.1 Objetivo General

- Analizar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque en el periodo Enero - Marzo del 2018.

1.6.2 Objetivos específicos

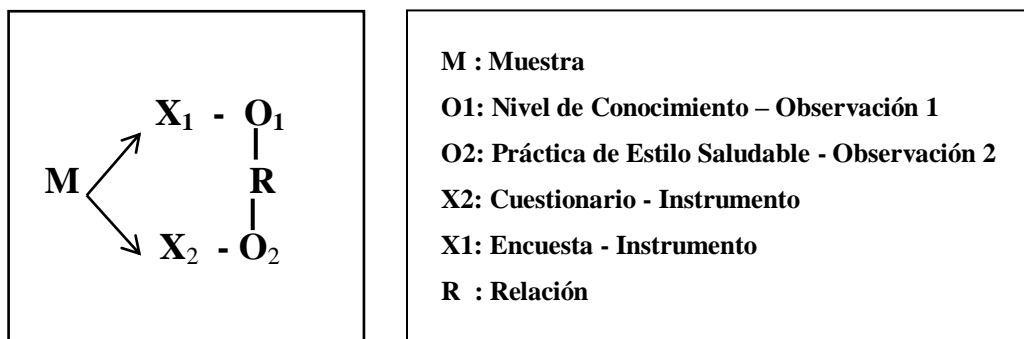
- Identificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque en el periodo Enero - Marzo del 2018.
- Evaluar el tipo de estilo de vida que lleva el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque en el periodo Enero - Marzo del 2018.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

En la presente investigación que se realizó fue de tipo cuantitativa, se utilizaron las técnicas estadísticas de recolección y análisis de datos, es decir se examinaron los datos de forma numérica¹⁶.

El diseño de la investigación es correlacional de corte transversal que consiste en establecer relaciones entre dos o más variables, es decir se trata de conocer si una determinada variable está asociada con otra, pero no explica las relaciones causales entre ellas y transversal porque se realizará en un tiempo determinado.¹⁸



2.2. Población y muestra

Población: La investigación tuvo como población a 77 profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque, durante el periodo enero – abril, 2018.

Muestra: En la investigación participaron 50 enfermeras del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque.

Criterio de inclusión

- Profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque.
- Profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque que deseen participar en la investigación.

Criterio de exclusión

- Profesional de enfermería que no pertenezca al Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque.
- Profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén de Lambayeque que no deseen participar en la investigación.

2.3 Variables y Operacionalización

Variable independiente:

Nivel de conocimiento.

VARIABLE	ITEMS O REACTIVOS	TÉCNICA Y/O INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Encuesta de 10 preguntas sobre práctica de estilos de vida.

Variable dependiente:

Prácticas de estilos de vida

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS O REACTIVOS	TÉCNICA Y/O INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> •Frecuencia •Tipo. •Tiempo. 	1, 2, 3, 4	Cuestionario de 32 preguntas sobre práctica de estilos de vida.
	Recreación y manejo del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> •Frecuencia. •Tipo de actividad. •Descanso. 	5, 6, 7, 8	
	Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> •Revisión médica. •Uso de medicamentos. •Exposición al sol. •Examen físico. 	9, 10, 11, 12	
	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> •Cantidad •Tipo •Hábitos alimenticios 	13, 14, 15, 16, 17, 18. 19, 20, 21, 22, 23, 24	
	Sueño / vigilia	<ul style="list-style-type: none"> •Tiempo. •Calidad de sueño. Uso de medicamento. 	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	

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

Para el efecto de la recolección de datos se utilizó dos instrumentos:

El nivel de conocimiento sobre estilos de vida se aplicó una encuesta de 10 preguntas cerradas y evaluadas las dimensiones respectivas. El puntaje de cada pregunta será de dos (02) puntos, siendo un acumulativo de veinte (20) puntos. La escala de medición utilizado fue de 0 a 20, donde el calificativo de bajo tendrá < de 10 puntos, regular de 10 a 14 puntos y alto de 15 a 20 puntos.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PUNTAJE
BAJO	0-10
REGULAR	11-14
ALTO	15-20

Para la variable práctica de estilos de vida se utilizó un cuestionario de 32 preguntas y evaluó 5 dimensiones: Actividad física, alimentación, recreación y manejo del tiempo libre, sueño/ vigilia y autocuidado. Utilizamos la escala de graduación siempre, frecuentemente, algunas veces y nunca. El puntaje utilizado son siempre = 4, frecuentemente = 3, a veces = 2 y nunca= 1. Cuyo puntaje general y por dimensión se describen en la siguiente tabla. (ANEXO 2)

PRACTICA SOBRE ESTILOS DE VIDA	ACTIVIDAD FÍSICA	ALIMENTACIÓN	RECREACIÓN	AUTOCUIDADO	SUEÑO	TOTAL
NO SALUDABLE	1-8	1-24	1-8	1-8	1-16	1-64
SALUDABLE	9-16	25-48	9-16	9-16	17- 32	65- 128

La validez de ambos instrumentos fueron sometidos a juicio de expertos con la participación de tres profesionales de la salud, especialistas en el área, dichos jueces estuvieron conformados por:

Magister Julia María Nureña Montenegro, Licenciada en enfermería, especialista en Salud Familia y Comunitaria, con experiencia profesional de veinticinco años, labora actualmente en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, CEP 16226.

Lic. Elaine Meneses García, Especialista en Unidad de Cuidados Intensivos, experiencia profesional de cuatro años, labora actualmente en ESSALUD, CEP 61201.

Lic. Ingrid Dávila Peralta, Especialista en Emergencias y desastres, experiencia profesional de seis años, labora actualmente en ESSALUD, CEP 52461.

Asimismo se efectuó la prueba piloto a diez enfermeras del Hospital Provincial Belén de Lambayeque en el periodo Enero – Marzo 2018, la prueba de confiabilidad de ambos instrumentos (encuesta y cuestionario) fue aplicada mediante la utilización del método coeficiente Alfa de Crombach obteniendo un puntaje de 0,72, siendo altamente confiable que califica al instrumento con una buena consistencia interna, encontrándose apta para su ejecución. (ANEXO 3). La fiabilidad de la escala debe obtenerse con los datos de cada muestra para garantizar la medida fiable del constructo en la muestra concreta de investigación.

2.5 Procedimientos de análisis de datos

En el presente estudio se utilizaron tablas y figuras con la finalidad de representar visualmente los datos recolectados en las encuestas para determinar los valores de las variables, se utilizó frecuencias y porcentajes seguidamente ser presentadas en graficas que responderán a cada uno de los objetivos. Para el análisis del proyecto se estableció de acuerdo a la escala predeterminada por los autores (por puntajes).

Se utilizó el software estadístico SPS, donde se realizó la prueba estadística del cuestionario analizado por el Alfa de Crombach obteniendo un puntaje de 0,72 siendo altamente confiable.

2.6 Aspectos éticos

En el presente trabajo de investigación no se pretende hacer ningún daño físico y orgánico, se respetará la dignidad y la autonomía de los participantes, se tomará en consideración los siguientes principios éticos según Belmont: Respeto a las personas, beneficencia y justicia.

El respeto por la persona, define a la persona autónoma como “un individuo que posee la capacidad de deliberar sobre sus fines personales, y de obrar bajo la dirección de esta deliberación”¹⁸. Se tendrá como sujeto de investigación al profesional de enfermería, se tomará en cuenta la autonomía de la persona y la libertad de expresión, no se obligará ni exigirá para ser partícipe de la investigación, además se les brindará información antes, durante y después.

La beneficencia, en el Informe Belmont no se entiende la beneficencia como caridad o bondad, sino como la obligación de beneficiar a alguien o hacer el bien, de tal modo no se debe causar ningún daño y maximizar los beneficios posibles y disminuir los posibles daños.¹⁸ En esta investigación se asegurará

en todo momento el bienestar del profesional de enfermería, evitando causar el mínimo daño durante el proceso de obtención de datos.

La justicia: Considerado como la equidad en la distribución o lo que es merecido, otra manera de concebir el principio de justicia es afirmar que los participantes deben ser tratados con igualdad.¹⁸ Se aplicará este principio en la presente investigación ya que se tratará a todos por igual según sus necesidades. Además se asegura el cumplimiento de todos los demás principios éticos ya mencionados.

III. RESULTADOS

3.1. Tablas y figuras

Tabla 1

Características de los profesionales de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque - 2018.

CARACTERÍSTICAS		Fi	%
SEXO	Masculino	3	6%
	Femenino	47	94%
TOTAL		50	100%
EDAD	25-35	30	60%
	36-45	6	12%
	46-55	14	28%
TOTAL		50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los profesionales de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018.

Características de los profesionales de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque - 2018.

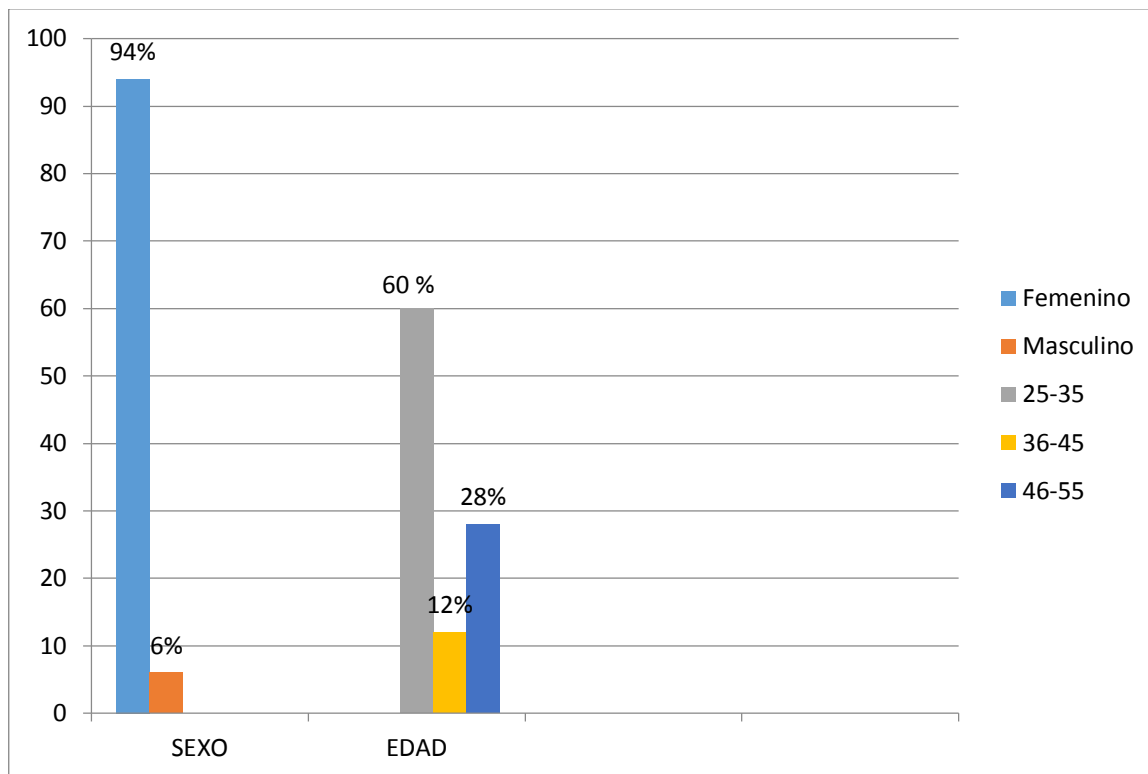


Fig. N° 1: Se puede observar que el 94% de profesionales de Enfermería son de sexo femenino, y el 6% al sexo masculino; el 60% pertenece al rango de 25 a 35 años, el 12% en las edades de 36 – 45 años y el 28% corresponde a las edades 46 a 55 años.

Tabla 2

Nivel De Conocimiento sobre Estilo de Vida en Profesionales de Enfermería según grupo etario en el Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque. Trimestre: Enero- Marzo, 2018.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	NIVEL DE CONOCIMIENTO		
	Alto	Regular	Bajo
25 - 35 AÑOS	14 58%	13 59%	3 75%
36 - 45 AÑOS	1 4%	4 18%	1 25%
46 - 55 AÑOS	9 38%	5 23%	
TOTAL	24 48%	22 44%	4 8%
			100%

Fuente : Encuesta “Conocimientos sobre estilos de vida” efectuada a profesionales de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018.

Nivel De Conocimiento sobre Estilo de Vida en Profesionales de Enfermería según grupo etario en el Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque. Trimestre: Enero- Marzo, 2018.

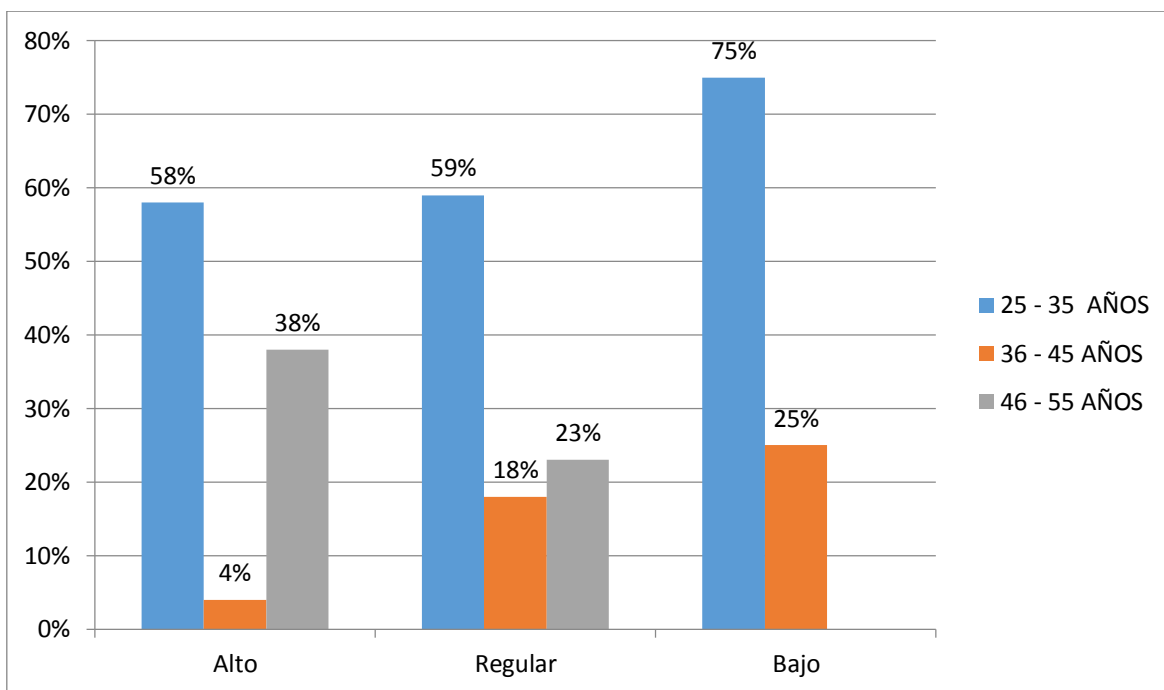


Figura 2: El nivel de conocimientos de los profesionales de enfermería sobre estilos de vida según grupo etario encontramos que cuentan con un ALTO nivel de conocimiento un 58% entre las edades de 25 a 35 años, 4% de 36 a 45 años y 38% de 46 a 55 años, REGULAR nivel de conocimiento un 59% entre las edades de 25 a 35 años, 18% de 36 a 45 años y 23% de 46 a 55 años y un nivel BAJO de conocimiento 75% entre las edades de 25 a 35 años y 25% de 36 a 45 años.

Nivel De Conocimiento sobre Estilo de Vida en Profesionales de Enfermería según porcentaje total del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque. Trimestre: Enero- Marzo, 2018.

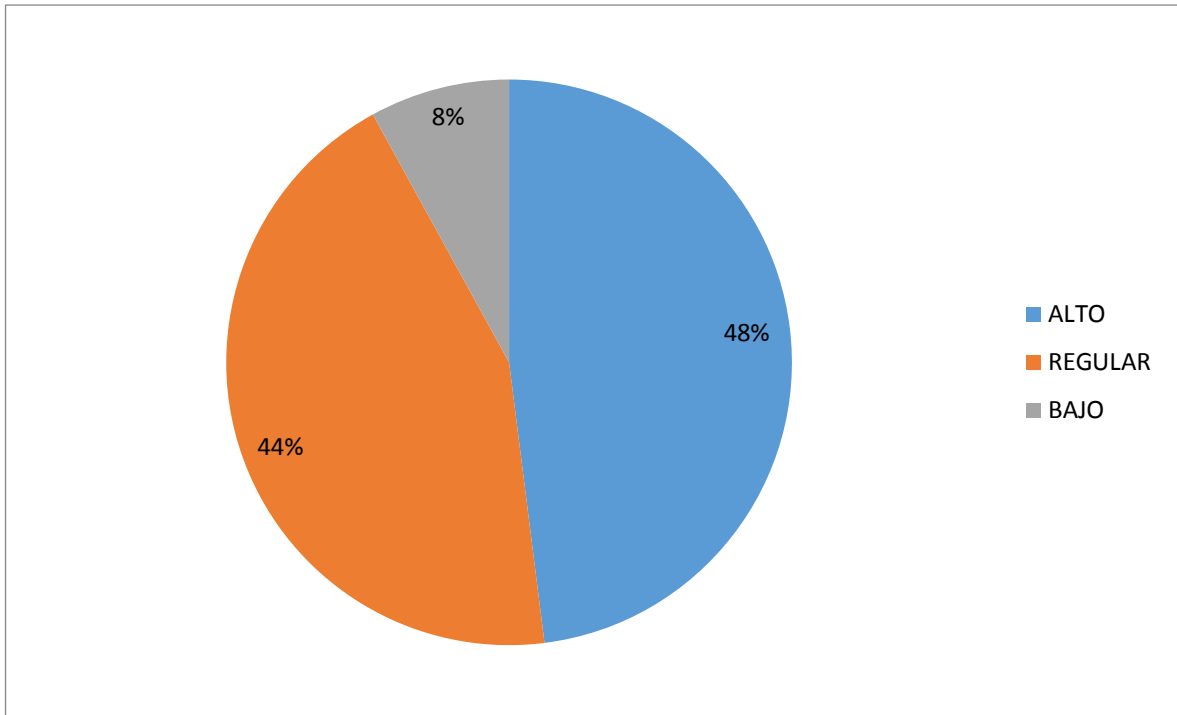


Figura 2.1: El nivel de conocimientos de los profesionales de enfermería sobre estilos de vida según porcentaje total encontramos que el 48% posee un nivel de conocimiento alto, el 44 % posee un nivel de conocimiento regular y el 8% representa un nivel de conocimiento bajo

Tabla 3**Prácticas de estilo de vida en profesionales de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018.**

PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA			
CONDICIÓN	SALUDABLE	NO SALUDABLE	TOTAL
Actividad física y deporte	34	16	50
%	68%	32%	100%
Recreación y manejo del tiempo libre	43	7	50
%	86%	14%	100%
Autocuidado	41	9	50
%	82%	18%	100%
Hábitos alimenticios	32	18	50
%	64%	36%	100%
Sueño	13	37	50
%	26%	74%	100%

Fuente : Cuestionario para medir las Prácticas sobre Estilos de Vida efectuada a profesionales de Enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018.

Prácticas de estilo de vida en profesionales de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque. Trimestre: Enero – Marzo 2018.

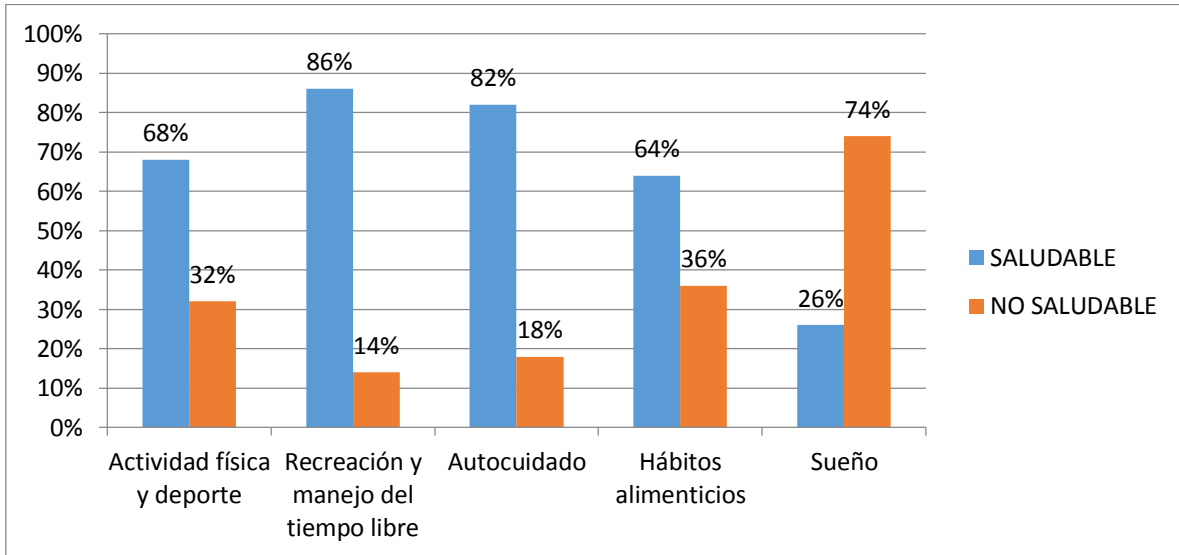


Figura 3: Al analizar las Prácticas sobre Estilos de Vida, se encontró que en la dimensión de actividad física y deporte se encontró que el 68% los profesionales de Enfermería practican estilos de vida saludable y el 32 % practican estilos de vida no saludable; en cuanto a recreación y manejo del tiempo libre el 86 % practica estilos de vida saludable y el 14 % practica estilos de vida no saludable; autocuidado 82 % realiza prácticas saludable y el 18% no saludable; el 64% practica hábitos alimenticios saludables y el 36% practica estilos de vida no saludable; finalmente en la dimensión de sueño podemos observar que el 26% practica sueño saludable y el 74% practica estilos no saludables.

3.2 Discusión de resultados

Con relación a la presente indagación sobre nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida que conoce el profesional de enfermería del hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018, con la exploración de instrumentos aplicados, los resultados de la investigación muestran que los conocimientos sobre estilos de vida de los profesionales evaluados el 48% del total poseen un buen conocimiento con respecto al estilo de vida saludable, lo que concuerda con la investigación realizada por Marcos, 2012 en la cual indica que los profesionales de enfermería que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables tienen mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones; contrario a aquellos de hábitos no saludables, que tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva y que probablemente son poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que evidentemente ellos tampoco practican.

El cuestionario para medir las Prácticas sobre Estilos de Vida Saludable permitió identificar que con respecto a la condición de actividad física y deporte se encontró que el 68% los profesionales de Enfermería practican estilos de vida saludable y el 32 % practican estilos de vida no saludable; en cuanto a recreación y manejo del tiempo libre el 43 % practica estilos de vida saludable y el 14 % practica estilos de vida no saludable; autocuidado 82 % realiza prácticas saludable y el 18% no saludable; el 64% practica hábitos alimenticios saludables y el 36% practica estilos de vida no saludable; finalmente en la dimensión de sueño podemos observar que el 26% practica sueño saludable y el 74% practica estilos no saludables, si bien conocemos la importancia para el ser humano como necesidad fisiológica tener dentro de su estilo de vida saludable un periodo de descanso, es claro que una noche que ha dormido las horas reglamentarias que son de 6 a 8 horas se traduce en un despertar con mente despejada y fresca con capacidad de concentración, también es importante reconocer que el trabajo nocturno del profesional de enfermería es desgastante para su salud física y

mental, y el sueño es una instancia fundamental para restaurar las funciones corporales, mentales, fisiológicas y bioquímicas en el que se constituye en una necesidad que tiene que ser satisfecha en calidad y cantidad para descansar tensiones del día ya que en caso contrario podría ocasionar trastorno en el carácter como irritabilidad, cansancio, perdida o falta de concentración en el centro laboral.. Estos resultados no concuerdan con la investigación realizada por Rafael C, R; Paredes A,²³ en la cual los resultados de la investigación muestran que los estilos de vida de los profesionales evaluados presentan en general deficiencias, sobre todo en aspectos como la actividad física y el deporte.

Finalmente según los resultados obtenidos, evidenciamos que existe relación entre conocimiento y práctica de estilo de vida en el profesional de enfermería, de tal manera que este hecho se encuentra sustentado también en el estudio de investigación de Arrivillaga y Salazar²⁴. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos”, una persona puede conocer o desconocer la importancia de cualquier comportamiento de protección o de riesgo para la salud. Si la desconoce, las probabilidades de realización de una práctica saludable.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En la Tabla 1 se identifica que el 94% de encuestados pertenecen al género femenino, y el 6% representa al sexo masculino; es decir, el 60% pertenece al rango de 25 a 35, el 12% oscila entre las edades de 36 a 45 años mientras que el 28% pertenece de 46 a 55 años de edad. La población indagada se encuentra respaldada por un consentimiento informado dando pase al análisis de la presente investigación.

Al analizar el nivel de conocimientos de los profesionales de enfermería quienes promocionan estilos de vida saludable para disminuir las enfermedades y mantener una vida saludable se encontró que el 48% posee un alto nivel de conocimiento alto, el 44% nivel de conocimiento regular y el 8% nivel de conocimiento bajo.

Los profesionales de Enfermería hacen uso en forma saludable los diferentes dimensiones como: Actividad física y deporte se encontró que en la dimensión de actividad física y deporte se encontró que el 68% los profesionales de Enfermería practican estilos de vida saludable y el 32 % practican estilos de vida no saludable; en cuanto a recreación y manejo del tiempo libre el 43 % practica estilos de vida saludable y el 14 % practica estilos de vida no saludable; autocuidado 82 % realiza prácticas saludable y el 18% no saludable; el 64% practica hábitos alimenticios saludables y el 36% practica estilos de vida no saludable; finalmente en la dimensión de sueño podemos observar que el 26% practica sueño saludable y el 74% practica estilos no saludables.

el 68% , Recreación y manejo del tiempo libre 43%, Autocuidado 82%, Hábitos alimenticios 64%; y estilos de vida no saludable en Actividad física y deporte el 32%, Recreación y manejo del tiempo libre 14%, Autocuidado 18%, Hábitos alimenticios 36%.

El sueño en los profesionales de Enfermería como estilo de vida para la prevención de las enfermedades lo constituye como práctica saludable representando el 26% y no saludable en el 74%, demostrando pues que es el grupo profesional por el trabajo y la sobre carga laboral y familia son condicionantes para esta práctica de estilo de vida sea no saludable en alto porcentaje.

RECOMENDACIONES

- La Jefatura de Enfermería debe proponer estrategias de prácticas de estilos de vida para los profesionales como: espacios libres para desarrollar talleres y actividades recreativas, deportivas, además de impulsar una estrategia que tenga como objetivo la búsqueda de prácticas de sueño en sus horas libres.
- La Universidad a través de la Escuela de Enfermería deberá promover, desarrollar programas de educación y capacitación continua a los Profesionales de Enfermería del Hospital en cumplimiento del convenio de cooperación interinstitucional, como parte de su proyección universitaria.

V. REFERENCIAS

1. Becoña, E. “Promoción de estilos de vida saludable: psicología de estilos de vida saludable” España – 2004. Pág10
2. Portal OCW_UM. Estilo de vida
[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo de vida.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html)
3. Consuelo, L. Gómez, V. Condiciones laborales y de salud en enfermeras de Santafé de Bogotá. Colombia. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 2002. Vol. 2(1), 173 - 182. Citado el 10 de setiembre del 2017. Disponible en: <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsacd/cd49/ijchp-36.pdf>.
4. Organización mundial de la salud. Día Mundial de la Salud. 2012. Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.
5. Rafael, R. Paredes, A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. 2016. Revista Científica de Ciencias de la Salud 9(2). Pg 39-46. Citado el 10 de setiembre del 2017. Disponible en: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/653/736.
6. INEN (2017) Hospital Provincial Docente Belén De Lambayeque. 1, 1. Disponible en <http://portal.inen.sld.pe/hospital-provincial-docente-belen-de-lambayeque/> .
7. Anguita, C. Rodriguez,V. Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuestos a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén. Perú. 2012.
8. Palomares, L. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Tesis de magister. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Escuela de Pos Grado. Lima, Perú. 2014.

9. Landa, M. Cuella, J. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho. Tesis para especialidad. Universidad Nacional de San Marcos. Lima, Perú. 2016.
10. Martha RaileAlligood, Ann Marriner Tomey. Modelos y Teorías en enfermería. Séptima edición. 2011. Editorial: S.A. Elsevier España. Cap,21 : 434; 444
11. Ortega J. Práctica de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. Título de especialista en salud pública. Universidad Mayor de San Marcos. 2013. Citado el 20 de setiembre 2017. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf
12. Casasa P., Ramírez E. y Guillén R. Salud familiar y enfermería. Primera Edición. México: El manual moderno S.A. de C.V. Pág. 130.
13. Costamagna A, Fabro A. Alimentación saludable: Primera prevención. Editorial Universidad nacional del litoral. Santa Fe, Argentina. 2014.
14. Marquez S, Garatachea N. Actividad Física y salud. Ediciones Diaz Santos. Fundacion Universitaria Iberoamericana. Madrid, España. 2013. Pag 35-37.
15. Geronimo A, Mendieta M, Moccia A. opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de enfermería. Universidad Nacional de Códova. Escuela de enfermería. 2014. Citado el 20 de setiembre 2017. Disponible en: http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo_maria.pdf.
16. Tuero C, Márquez S. Estilos de vida y actividad física. Editorial Santos. Madrid, España. 2012. Capitulo III. Pag 36-40.

17. Quiroga I. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. Universidad de Aconcagua. Facultad ciencias de la salud. Tesis de licenciatura. Mendoza. 2009. Citado el 19 de setiembre 2017. Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf.
18. Hernandez R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la Investigación. Mc Graw Heill. México 1997. Cap. 5. Pág 81-86.
19. Raile M. Marriener A. Modelo teorías en enfermería. Barcelona, España. 7^o Edición. Elseiver Mosby. 2011. Capítulo 22. 454 – 473 pg.[libro virtual].2014. [citado el 15 de junio 2017] Disponible en : <https://www.casadelibro.com/libro-modelos-yteorías-en-enfermería-7-ed/9788480867160/1825033>.
20. Observatorio de Bioética i Dret. Informe Belmont: Principios y Guías Éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. Parc científic de Barcelona. U.S.A. Abril. 1979.
21. Uribe, J. (2003). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. (Tesis Maestría). Universidad de Antioquia. Colombia. Recuperado el 15 de mayo del 2013 de: <http://caribe.udea.edu.co/rienf/sep99/autocuidado.htm>. <http://tone.udea.edu.co/revista/sep99/autocuidado>.
22. Arrivillaga, M. & Salazar, I. (2005). “Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos”. Psicología conductual. 13(1), 19-36. Recuperado el 05 de mayo del 2013 de: [http://javeriana.edu.co/redcups/Investigacion Creencias y %20Estilos de vida.pdf](http://javeriana.edu.co/redcups/Investigacion_Creencias_y_%20Estilos_de_vida.pdf).

ANEXOS

ANEXO N° 01 Consentimiento Informado

Título del proyecto: NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL BELÉN DE LAMBAYEQUE, 2017

Objetivo del estudio: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.

Procedimientos: Se le aplicará unas fichas de recolección de datos. Sólo tomaremos un tiempo aproximado de 15 a 30 minutos.

Riesgos / incomodidades: No habrá ninguna consecuencia desfavorable para el profesional. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

Beneficios: El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de recibir información oportuna y actualizada sobre los estilos de vida.

Alternativas: La participación es voluntaria. Usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho. Le notificaremos sobre cualquiera nueva información que pueda afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

Compensación: No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de la investigadora, ni de las instituciones participantes. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo, al investigador responsable.

Confidencialidad de la información: La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia quien patrocina el estudio. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

Problemas o preguntas: Escribir al Email: Felita_65@ Hotmail.com o comunicarse al Cel.: 979171326

Consentimiento / Participación voluntaria: Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente.

Firma del participante: _____ DNI _____

Firma de la investigadora: _____

ANEXO N° 02 Conocimientos Sobre Estilos De Vida Saludable

EDAD:

SEXO:

Marque con un aspa (x) la respuesta correcta.

1. **¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?**
 - a. **30 a 45 minutos diarios.**
 - b. 1 Hora al día.
 - c. 10- 20 minutos diario.
 - d. 50 minutos al día.
2. **¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?**
 - a. 3 litros de agua.
 - b. **2 litros de agua.**
 - c. 4 litros de agua.
 - d. ½ litros de agua.
3. **Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?**
 - a. Superior a 30 Kg/m²
 - b. 15.9 a 20.9 Kg/m².
 - c. 25 a 29.9 Kg/m².
 - d. **18.5 a 24.9 kg/m²**
4. **¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?**
 - a. 1- 2 veces por año.
 - b. 3 veces por año.
 - c. **1 vez al año.**
 - d. 5 veces al año.
5. **¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?**
 - a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.
 - b. **2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.**
 - c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
 - d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-1500 Kcal/día para mujeres.
6. **¿Qué es un estilo de vida saludable?**
 - a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
 - b. **Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.**
7. **¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?**
 - a. Menor de 1 ración al día.
 - b. Mayor o igual a 2 raciones al día.
 - c. **Mayor o igual a 3 raciones al día**
 - d. 4 raciones al día.
8. **¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?**
 - a. 5-6 horas diarias.
 - b. **7-8 horas diarias.**
 - c. 4-6 horas diarias.
 - d. 3-4 horas diarias.
9. **¿Qué significa automedicación?**
 - a. **Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.**
 - b. Uso de medicamentos frecuentemente.
 - c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
 - d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.
10. **¿Qué es el sedentarismo?**
 - a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
 - b. **Es la falta de la actividad física.**
 - c. Es la disminución de la actividad física.
 - d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día.

ANEXO 02: CUESTIONARIO PARA MEDIR PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Nº	CONDICION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros)				
4	Mantiene peso corporal estable				
Nº	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
5	Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta, otros)				
6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
7	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
Nº	AUTOCUIDADO	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
9	Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año.				
10	Cuando se expone al sol, usa protectores solares.				
11	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales.				
12	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				

Nº	HÁBITOS ALIMENTICIOS	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
13	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
14	Añade sal extra a sus comidas				
15	Consume más de 4 gaseosas en la semana.				
16	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.				
17	Su alimentación incluye vegetales, frutas.				
18	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros).				
19	Consume pescado y pollo.				
20	Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.				
21	Mantiene un horario fijo en las comidas.				
22	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa , hot dog)				
23	Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana.				
24	Consume más de dos tazas de café al día.				
Nº	SUEÑO	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
25	Duerme menos de 7 horas diarias				
26	Transnocha				
27	Le cuesta trabajo dormirse				
28	Se despierta en varias ocasiones durante la noche.				
29	Se mantiene con sueño durante el día.				
30	Utiliza pastillas para dormir				
31	Respeto sus horarios de sueño.				
32	Duerme bien y se levanta descansado.				

ANEXO N° 03 : Fiabilidad Del Instrumento Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Estilos De Vida Saludable

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,729	,652	32

ANEXO N° 04 : Validacion de Expertos

CARTILLA DE VALIDACIÓN PRE EXPERIMENTAL POR JUICIO DE EXPERTOS DE LA ENCUESTA

1. NOMBRE DEL JUEZ	ELAINE MENESES
2. PROFESIÓN	ENFERMERA
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	LIC. ENFERMERÍA
ESPECIALIDAD	UCJ
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	4 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	ES SALUD
CARGO	ASISTENCIAL
NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL BELÉN DE LAMBAYEQUE, 2017.	
3. NOMBRE DEL TESISTA	Ucancial Velásquez Orfelinda.
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Cuestionario: Tipo Encuesta
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<p>General: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017. - Determinar el tipo de estilo de vida que lleva el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.
<p>EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM "TD" SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.</p>	
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 42 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura.

<p>I. DATOS GENERALES</p> <p>Edad</p> <p>Sexo FEMENINO</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p> <hr/> <p>TA() TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p>
<p>I. CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p> <p>1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?</p> <p>a. 30 a 45 minutos diarios.</p> <p>b. 1 Hora al día.</p> <p>c. 10- 20 minutos diario.</p> <p>d. 50 minutos al día.</p> <p>2. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?</p> <p>a. 3 litros de agua.</p> <p>b. 2 litros de agua.</p> <p>c. 4 litros de agua.</p> <p>d. ½ litros de agua.</p> <p>3. Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?</p> <p>a. Superior a 30 Kg/m²</p> <p>b. 15.9 a 20.9 Kg/m².</p> <p>c. 25 a 29.9 Kg/m².</p> <p>d. 18.5 a 24.9 kg/m²</p> <p>4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?</p> <p>a. 1- 2 veces por año.</p> <p>b. 3 veces por año.</p> <p>c. 1 vez al año.</p> <p>d. 5 veces al año.</p> <p>5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?</p> <p>a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.</p> <p>b. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.</p> <p>c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-1500 Kcal/día para mujeres.</p>	
<p>6. ¿Qué es un estilo de vida saludable? a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. b. Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. c. Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad. d. Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>7. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día? a. Menor de 1 ración al día. b. Mayor o igual a 2 raciones al día. c. Mayor o igual a 3 raciones al día d. 4 raciones al día.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar? a. 5-6 horas diarias. b. 7-8 horas diarias. c. 4-6 horas diarias. d. 3-4 horas diarias.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>9. ¿Qué significa automedicación? a. Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica. b. Uso de medicamentos frecuentemente. c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica. d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>10. ¿Qué es el sedentarismo? a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día. b. Es la falta de la actividad física. c. Es la disminución de la actividad física. d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>

II. PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Condición, actividad física y deporte.

1. Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

2. Termina el día con vitalidad y sin cansancio.
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

3. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros).
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

4. Mantiene peso corporal estable.
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

Recreación y manejo del tiempo libre.

5. Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta, otros).
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

6. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.
 Siempre ()
 Frecuentemente ()
 Algunas veces ()
 Nunca ()

TA() TD()

SUGERENCIAS.....

<p>7. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (X) Nunca ()</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>8. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria. Siempre (X) Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Autocuidado</p>	
<p>9. Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (X) Nunca ()</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>10. Cuando se expone al sol, usa protectores solares. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>11. Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca (X)</p>	<p>TA() TD(✓) SUGERENCIAS..... </p>
<p>12. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (X) Nunca ()</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Hábitos alimenticios.</p>	
<p>13. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca (X)</p>	<p>TA(✓) TD() SUGERENCIAS..... </p>

<p>14. Añade sal extra a sus comidas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>15. Consume más de 4 gaseosas en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>) Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>16. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>) Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>17. Su alimentación incluye vegetales, frutas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>18. Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>19. Consume pescado y pollo. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>20. Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca (<input checked="" type="checkbox"/>)</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>21. Mantiene un horario fijo en las comidas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca (<input checked="" type="checkbox"/>)</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>

<p>22. Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>23. Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>24. Consume más de dos tazas de café al día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>) Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Sueño</p>	
<p>25. Duerme menos de 7 horas diarias. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>) Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>26. Transnocha. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>27. Le cuesta trabajo dormirse. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca (<input checked="" type="checkbox"/>)</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>28. Se despierta en varias ocasiones durante la noche. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>
<p>29. Se mantiene con sueño durante el día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>)</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>

Nunca ()
30. Utiliza pastillas para dormir.	TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>)
Siempre ()	SUGERENCIAS.....
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca (<input checked="" type="checkbox"/>)	
31. Respeta sus horarios de sueño.	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()
Siempre ()	SUGERENCIAS.....
Frecuentemente ()
Algunas veces (<input checked="" type="checkbox"/>)
Nunca ()	
32. Duerme bien y se levanta descansado.	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()
Siempre (<input checked="" type="checkbox"/>)	SUGERENCIAS.....
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()	
PROMEDIO OBTENIDO:	N° TA _____ N° TD _____
COMENTARIO GENERALES	
OBSERVACIONES	


SELO COLEGIATURA
 Elainé Pérez Galarza
 LIC ENFERMERÍA
 C.E.P. 61201

**CARTILLA DE VALIDACION PRE EXPERIMENTAL POR JUICIO DE
EXPERTOS DE LA ENCUESTA**

1. NOMBRE DEL JUEZ	Ingrid Dávila Peralta
2. PROFESIÓN	enfermera.
TÍTULO Y/O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	lic: enfermería.
ESPECIALIDAD	emergencias y Desastros.
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	6 años.
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	ESSALUD.
CARGO	enfermera - Asistencial
NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL BELÉN DE LAMBAYEQUE, 2017.	
3. NOMBRE DEL TESISISTA	Ucancial Velásquez Orfelinda.
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Cuestionario: Tipo Encuesta
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<p>General: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017. - Determinar el tipo de estilo de vida que lleva el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.
<p>EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM "TD" SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.</p>	
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 42 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura.

<p>I. DATOS GENERALES</p> <p>Edad</p> <p>Sexo</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p> <hr/> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p>
<p>I. CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p> <p>1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?</p> <p>a. 30 a 45 minutos diarios.</p> <p>b. 1 Hora al día.</p> <p>c. 10- 20 minutos diario.</p> <p>d. 50 minutos al día.</p> <p>2. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?</p> <p>a. 3 litros de agua.</p> <p>b. 2 litros de agua.</p> <p>c. 4 litros de agua.</p> <p>d. ½ litros de agua.</p> <p>3. Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?</p> <p>a. Superior a 30 Kg/m²</p> <p>b. 15.9 a 20.9 Kg/m².</p> <p>c. 25 a 29.9 Kg/m².</p> <p>d. 18.5 a 24.9 kg/m²</p> <p>4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?</p> <p>a. 1- 2 veces por año.</p> <p>b. 3 veces por año.</p> <p>c. 1 vez al año.</p> <p>d. 5 veces al año.</p> <p>5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?</p> <p>a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.</p> <p>b. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.</p> <p>c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.</p> <p>d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

1500 Kcal/día para mujeres.

6. ¿Qué es un estilo de vida saludable?

- a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
- b. Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.**
- c. Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
- d. Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....

7. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?

- a. Menor de 1 ración al día.
- b. Mayor o igual a 2 raciones al día.
- c. Mayor o igual a 3 raciones al día**
- d. 4 raciones al día.

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....

8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?

- a. 5-6 horas diarias.
- b. 7-8 horas diarias.**
- c. 4-6 horas diarias.
- d. 3-4 horas diarias.

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....

9. ¿Qué significa automedicación?

- a. Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.**
- b. Uso de medicamentos frecuentemente.
- c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
- d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....

10. ¿Qué es el sedentarismo?

- a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
- b. Es la falta de la actividad física.**
- c. Es la disminución de la actividad física.
- d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....

II. PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Condición, actividad física y deporte.

1. Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA() TD(✓)

SUGERENCIAS.....
.....
.....

2. Termina el día con vitalidad y sin cansancio.
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA() TD(✓)

SUGERENCIAS.....
.....
.....

3. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros).
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....
.....
.....

4. Mantiene peso corporal estable.
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....
.....
.....

Recreación y manejo del tiempo libre.

5. Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta, otros).
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....
.....
.....

6. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.
Siempre ()
Frecuentemente ()
Algunas veces ()
Nunca ()

TA(✓) TD()

SUGERENCIAS.....
.....
.....

<p>7. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>8. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Autocuidado</p>	
<p>9. Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>10. Cuando se expone al sol, usa protectores solares. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>11. Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>12. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Hábitos alimenticios.</p>	
<p>13. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS..... </p>

<p>14. Añade sal extra a sus comidas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>15. Consume más de 4 gaseosas en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>16. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>17. Su alimentación incluye vegetales, frutas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>18. Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>19. Consume pescado y pollo. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>20. Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>21. Mantiene un horario fijo en las comidas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>

22. Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(✓) TD() SUGERENCIAS.....
23. Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA() TD(✓) SUGERENCIAS.....
24. Consume más de dos tazas de café al día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(✓) TD() SUGERENCIAS.....
Sueño	
25. Duerme menos de 7 horas diarias. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(✓) TD() SUGERENCIAS.....
26. Transnocha. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(✓) TD() SUGERENCIAS.....
27. Le cuesta trabajo dormirse. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(✓) TD() SUGERENCIAS.....
28. Se despierta en varias ocasiones durante la noche. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA() TD(✓) SUGERENCIAS.....
29. Se mantiene con sueño durante el día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces ()	TA() TD(✓) SUGERENCIAS.....

Nunca ()
30. Utiliza pastillas para dormir. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA() TD(<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS.....
31. Respeta sus horarios de sueño. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
32. Duerme bien y se levanta descansado. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
PROMEDIO OBTENIDO:	N° TA _____ N° TD _____
COMENTARIO GENERALES	
OBSERVACIONES	


 Ingrid Dávila Peralta
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 C.E.P. 52461

SELLO Y COLEGIATURA

**CARTILLA DE VALIDACIÓN PRE EXPERIMENTAL POR JUICIO DE
EXPERTOS DE LA ENCUESTA**

1. NOMBRE DEL JUEZ	JULIA MORA NUREJO MONTENEGRO
2. PROFESIÓN	ENFERMERA
TÍTULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	MGR EN ENFERMERIA
ESPECIALIDAD	Enfermería Familiar y Comunitaria
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	25 años.
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
CARGO	coordinadora Responsabilidad Social Universitaria
NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL REGIONAL BELÉN DE LAMBAYEQUE, 2017.	
3. NOMBRE DEL TESISTA	Ucancial Velásquez Orfelinda.
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Cuestionario: Tipo Encuesta
5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	<p>General: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017. - Determinar el tipo de estilo de vida que lleva el profesional de enfermería del Hospital Regional Docente Belén de Lambayeque 2017.
<p>EVALÚE CADA ITEM DEL INSTRUMENTO MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO O CON EL ITEM "TD" SI ESTÁ TOTALMENTE EN DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.</p>	
6. DETALLE DEL INSTRUMENTO	El instrumento consta de 42 reactivos y ha sido construido, teniendo en cuenta la revisión de la literatura.

<p>I. DATOS GENERALES</p> <p>Edad <u>57 años</u></p> <p>Sexo <u>Femenino</u></p>	<p>TA() TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p> <hr/> <p>TA() TD()</p> <p>SUGERENCIAS:</p>
<p>I. CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p> <p>1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?</p> <p>a. 30 a 45 minutos diarios.</p> <p>b. 1 Hora al día.</p> <p>c. 10- 20 minutos diario.</p> <p>d. 50 minutos al día.</p> <p>2. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?</p> <p>a. 3 litros de agua.</p> <p>b. 2 litros de agua.</p> <p>c. 4 litros de agua.</p> <p>d. ½ litros de agua.</p> <p>3. Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?</p> <p>a. Superior a 30 Kg/m²</p> <p>b. 15.9 a 20.9 Kg/m².</p> <p>c. 25 a 29.9 Kg/m².</p> <p>d. 18.5 a 24.9 kg/m²</p> <p>4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?</p> <p>a. 1- 2 veces por año.</p> <p>b. 3 veces por año.</p> <p>c. 1 vez al año.</p> <p>d. 5 veces al año.</p> <p>5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?</p> <p>a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.</p> <p>b. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.</p> <p>c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p>

<p>d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-1500 Kcal/día para mujeres.</p>	
<p>6. ¿Qué es un estilo de vida saludable?</p> <p>a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.</p> <p>b. Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.</p> <p>c. Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.</p> <p>d. Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?</p> <p>a. Menor de 1 ración al día.</p> <p>b. Mayor o igual a 2 raciones al día.</p> <p>c. Mayor o igual a 3 raciones al día</p> <p>d. 4 raciones al día.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?</p> <p>a. 5-6 horas diarias.</p> <p>b. 7-8 horas diarias.</p> <p>c. 4-6 horas diarias.</p> <p>d. 3-4 horas diarias.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>9. ¿Qué significa automedicación?</p> <p>a. Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.</p> <p>b. Uso de medicamentos frecuentemente.</p> <p>c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.</p> <p>d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>10. ¿Qué es el sedentarismo?</p> <p>a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.</p> <p>b. Es la falta de la actividad física.</p> <p>c. Es la disminución de la actividad física.</p> <p>d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

II. PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.	
Condición, actividad física y deporte.	
1. Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
2. Termina el día con vitalidad y sin cansancio. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
3. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros). Siempre () Frecuentemente <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
4. Mantiene peso corporal estable. Siempre () Frecuentemente <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
Recreación y manejo del tiempo libre.	
5. Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta, otros). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....
6. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()	TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS.....

<p>7. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>8. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Autocuidado</p>	
<p>9. Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>10. Cuando se expone al sol, usa protectores solares. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>11. Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>12. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Hábitos alimenticios.</p>	
<p>13. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>

<p>14. Añade sal extra a sus comidas. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>15. Consume más de 4 gaseosas en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>16. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>17. Su alimentación incluye vegetales, frutas. Siempre () Frecuentemente <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>18. Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros). Siempre () Frecuentemente <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>19. Consume pescado y pollo. Siempre () Frecuentemente <input checked="" type="checkbox"/> Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>20. Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>21. Mantiene un horario fijo en las comidas. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>

<p>22. Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog). Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>23. Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>24. Consume más de dos tazas de café al día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>Sueño</p>	
<p>25. Duerme menos de 7 horas diarias. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>26. Transnocha. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>27. Le cuesta trabajo dormirse. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces <input checked="" type="checkbox"/> Nunca ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>28. Se despierta en varias ocasiones durante la noche. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>
<p>29. Se mantiene con sueño durante el día. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces ()</p>	<p>TA(<input checked="" type="checkbox"/>) TD() SUGERENCIAS..... </p>

<p>Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>30. Utiliza pastillas para dormir. Siempre () Frecuentemente () Algunas veces () Nunca <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>31. Respeta sus horarios de sueño. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p> <p>32. Duerme bien y se levanta descansado. Siempre <input checked="" type="checkbox"/> Frecuentemente () Algunas veces () Nunca ()</p>	<p>.....</p> <p>TA <input checked="" type="checkbox"/> TD ()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA <input checked="" type="checkbox"/> TD ()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p> <p>TA <input checked="" type="checkbox"/> TD ()</p> <p>SUGERENCIAS.....</p> <p>.....</p>
<p>PROMEDIO OBTENIDO:</p>	<p>N° TA _____ N° TD _____</p>
<p>COMENTARIO GENERALES</p>	
<p>OBSERVACIONES</p>	



JUEZ
SELLO Y COLEGIATURA

Julio NORRÓN MONTENEGRO
CEP 16226