



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA
HUMANA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES
DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD
LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020.
PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO
CIRUJANO**

Autor (es):

Bach. Araujo Tuesta Diana Isabel

ORCID: 0000-0001-6441-9685

Bach. Tantalean Delgado Angela Jasmith

ORCID: 0000-0003-3709-7769

Asesor:

Dr. Manay Guadalupe Daniel Essenin

ORCID: 0000-0001-5889-8253

Línea de investigación:

Ciencias de la Vida y Cuidado de la Salud Humana

Pimentel – Perú 2022



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA
HUMANA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES
DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD
LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020.
PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO
CIRUJANO**

APROBADO POR EL JURADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'L. Pérez Medina'.

Dr. Pérez Medina Luis Felipe
Presidente

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Valentín Alexander Pecsén Monteza'.

Mg. Pecsén Monteza Valentín Alexander
Secretario

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Lido Zambrano Acuña'.

Dr. Zambrano Acuña Lido
Vocal

DEDICATORIA

A mi padre, **Jorge Martín Araujo Farro** por confiar en mí desde el principio y estar incondicionalmente conmigo apoyándome a cada paso en este largo camino, hasta el final. A mi madre **Iveth Tuesta Bardalez**, por todo su apoyo y a mi hijo **Martín** por ser mi motivación para salir adelante.

Araujo Tuesta Diana Isabel

Dedicado a mis padres, **Rosani Delgado Montenegro** y **Andy Luis Tantalean Cabrales** quienes contribuyeron con esta ardua pero posible tarea, y me brindaron todo su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera, y me forjaron como la persona que soy en la actualidad, todos mis logros son para ellos.

Tantalean Delgado Angela Jasmith

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento en primer lugar a Dios, por bendecirnos siempre a lo largo de nuestra vida, y a nuestros padres por ser el motivo de esfuerzo y dedicación para lograr culminar nuestra carrera universitaria, y a los docentes que nos formaron académicamente durante estos años de vida universitaria.

RESUMEN

Los estilos de vida constituyen una serie de decisiones que la persona adquiere y que la perjudican, sobre las que tiene mayor o menor control; si toma malas decisiones desde la perspectiva de salud, la persona desarrollaría un riesgo propio, en el que puede estar predispuesto a enfermarse o incluso morir, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones. Nuestro objetivo fue determinar los estilos de vida que presentaron los estudiantes de la carrera de medicina humana ya que estos fueron influenciados por la COVID -19 que transformó la enseñanza presencial a una forma completamente virtual, que condicionó a incrementar los factores de riesgo y predisponiendo hábitos poco saludables que pueden llegar a desencadenar a largo plazo lo que se conoce como enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Es un estudio observacional, descriptivo y transversal que se realizó durante setiembre-diciembre en el año 2020 en estudiantes de medicina humana de la facultad de Medicina Humana Universidad Señor de Sipán, para lo cual se seleccionó 309 estudiantes mediante un muestreo por conveniencia hasta completar el tamaño muestral. Se recolectó datos sociodemográficos y datos relacionados a los estilos de vida. Los datos se analizaron en el software estadístico SPSS versión 22. El 79.29% de la población estudiada mantiene entre un pésimo y mal estilo de vida, el 83.95% tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2, el 85.23% de obesidad y el 79.45% de hipertensión arterial esencial, quienes mantienen un estilo de vida entre malo y pésimo. Nuestro estudio confirma que los estudiantes de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán del primero al doceavo ciclo durante setiembre- diciembre en el año 2020 mantienen un mal o pésimo estilo de vida independientemente del antecedente familiar como: cáncer, diabetes mellitus, obesidad e hipertensión arterial.

PALABRAS CLAVES: estilos de vida, estudiantes de medicina humana, antecedente familiar, factor de riesgo.

ABSTRACT

Lifestyles constitute a series of decisions that the person makes and that harm them, over which they have more or less control; if he makes bad decisions from a health perspective, the person would develop his own risk, in which he may be predisposed to get sick or even die, recognizing the multivariability in decision making. Our objective was to determine the lifestyles presented by the students of the human medicine career since they were influenced by COVID -19, which transformed face-to-face teaching to a completely virtual form, which conditioned the increase of risk factors and predisposing habits. unhealthy that can trigger in the long term what is known as chronic non-communicable diseases (CNCD). It is an observational, descriptive and cross-sectional study that was carried out during September-December in the year 2020 in human medicine students of the Faculty of Human Medicine of the Señor de Sipán University, for which 309 students were selected through convenience sampling until completing the study. sample size. Sociodemographic data and data related to lifestyles were collected. The data was analyzed in the statistical software SPSS version 22. 79.29% of the population studied maintains between a lousy and bad lifestyle, 83.95% have a family history of type 2 diabetes, 85.23% obesity and 79.45% of essential arterial hypertension, who maintain a lifestyle between bad and lousy. Our study confirms that the students of the School of Human Medicine of the Señor de Sipán University from the first to the twelfth cycle during September-December in the year 2020 maintain a bad or lousy lifestyle regardless of family history such as: cancer, diabetes mellitus, obesity and arterial hypertension.

KEY WORDS: lifestyles, human medicine students, family history, risk factor.

INDICE

| | |
|--|-----|
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| RESUMEN | v |
| ABSTRACT | vi |
| I. INTRODUCCIÓN | 8 |
| 1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA | 8 |
| 1.2. TRABAJOS PREVIOS | 9 |
| 1.3. TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA | 10 |
| 1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 11 |
| 1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO | 12 |
| 1.6. OBJETIVOS | 12 |
| II. MATERIAL Y MÉTODO | 12 |
| 2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 12 |
| 2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA | 12 |
| 2.3. VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN | 14 |
| 2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD | 17 |
| 2.6. CRITERIOS ÉTICOS | 17 |
| 2.7. CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO | 18 |
| III. RESULTADOS | 18 |
| 3.1. RESULTADOS EN TABLAS Y FIGURAS | 18 |
| 3.2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 39 |
| IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 40 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: | 42 |
| ANEXOS | 45 |

I. INTRODUCCIÓN

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

Los estilos de vida son muy importantes ya que determinan el desarrollo o no de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), mantener un estilo de vida saludable es elemental en las personas que contribuyen y promocionan la salud como estudiantes de ciencias de la salud, ya que diversos estudios han demostrado que tener estilos de vida no saludable es más común en universitarios que se encuentran en años avanzados de la carrera; favoreciendo el desarrollo de ECNT. ⁽¹⁾

Dentro del tiempo de estudios en la universidad, los estudiantes van a adquirir hábitos que se van a mantener durante la edad adulta, por ello los jóvenes universitarios son una población primordial para el desarrollo de actividades de promoción y prevención en salud, ya que el estilo de vida interviene directamente en el desarrollo físico, psíquico y mental. ⁽²⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2005 calculó que el 61% de mortalidad y el 49% de la morbilidad a nivel mundial eran a causa de enfermedades crónicas, donde se estimó que para el año 2030 la carga mundial de mortalidad por enfermedades crónicas llegará al 70% y la morbilidad al 56%. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el Perú, estimó que más del 50% de la carga de enfermedades está asociada a las ENT. ⁽³⁾

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas por año, representando un 71% de las muertes que se producen a nivel mundial dentro de las cuales, las enfermedades cardiovasculares producen la mayor cantidad de muertes con un promedio de 17.9 millones de muertes anualmente, seguida del cáncer con 9 millones, enfermedades respiratorias 3.9 millones y diabetes 1.6 millones de muertes. ⁽⁴⁾

Algunos de los aspectos que son determinantes dentro de los estilos de vida son el consumo de tabaco, el cuál es el responsable de 7.2 millones de muertes anualmente, la insuficiente actividad física que provoca 1.6 millones de muertes anuales, el consumo de alcohol genera 3.3 millones de muertes y dietas malsanas 4.1 millones de muertes anualmente. ⁽⁴⁾

Debido a los grandes cambios en el estilo de vida y de la alimentación en la población joven como estudiantes universitarios, que consumen comida rápida no saludable, y no realizan actividad física, además de un aumento en el consumo de alcohol y tabaco; conlleva al desarrollo de ECNT como enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias, obesidad, diabetes. ⁽⁵⁾

1.2. TRABAJOS PREVIOS

Herazo Y. y col ⁽⁶⁾ en el 2020 en Colombia, determinaron los factores que explican los estilos de vida saludables en estudiantes de siete universidades; donde se encontró que el 9% y 46% tienen un excelente y buen estilo de vida respectivamente.

Pérez M. y col ⁽⁷⁾ en el 2020 en Cuba, determinó las características psicológicas en estudiantes de medicina durante la COVID-19, donde el 83% no son vulnerables ante el estrés, el 18.6% ya presentaban ansiedad, y la depresión estuvo ausente o mínima en el 86.4%. Concluyeron que los universitarios no tienen alteraciones psicológicas y que su capacidad de afrontamiento favorece su salud mental.

Pérez P. y col ⁽⁸⁾ en el 2019 en México, enseñaron a estudiantes de medicina sobre la importancia de la nutrición en relación a la obesidad y diabetes, el 78% tenían antecedentes familiares de diabetes, el 31 % tenían sobrepeso u obesidad y hasta el 61 % no hacía ejercicio. Los participantes fueron evaluados sobre su conocimiento luego de desarrollar diversos talleres y se concluyó que el conocimiento de la alimentación saludable y el ejercicio es crucial para lograr un estilo de vida saludable.

Tzintzun J. y col ⁽⁹⁾ el 2018 en México, determinaron los estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud, obtuvieron que 46.7% mantenían prácticas alimentarias saludables, y el 40% realizaban actividad física de manera regular y el 57.7% manifestaron ser responsables antes su salud.

León N. ⁽¹⁰⁾ en el 2019 en México, identificó los estilos de vida asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina, reflejando que el sobrepeso y obesidad representaron un 33% y 10% respectivamente, concluyendo que los estudiantes presentan alto consumo de alimentos con gran cantidad de calorías, grasas y azúcares.

González M. y col ⁽¹¹⁾ en el 2019 en Cuba, caracterizó los hábitos y conductas que pueden incidir como factores de riesgo en la aparición de afecciones cancerígenas en estudiantes universitarios, encontrando que los hábitos negativos fueron el consumo de bebidas alcohólicas (34.85%) y tabaco (4.08%), y que los hábitos de riesgo para la salud influyen el desarrollo de cáncer en la vida adulta.

AlWabel A. y col ⁽¹²⁾ en el 2018 en Arabia Saudita, evaluó la prevalencia de hipertensión y sus factores de riesgo asociados en estudiantes de medicina. La prevalencia de hipertensión arterial fue 14.6%, el 29.2% prehipertensos y solo el 21.1% eran hipertensos, concluyendo que las tasas de hipertensión son altas en los jóvenes, y por ello se debe implementar programas de promoción y prevención para una temprana detección de la hipertensión arterial y sus factores de riesgos asociados.

Tamayo J. y col ⁽¹³⁾ en el 2015 en Colombia, identificaron y describieron los estilos de vida de estudiantes de odontología. Determinó que dentro de las practicas saludables la actividad física representó el 30.8%, y de las practicas riesgosas el 70.6% ingieren sustancias alcohólicas, cigarrillos y drogas ilegales; finalmente los que presentan mejores hábitos saludables son los estudiantes que estudian y trabajan a la vez.

Yañez A. ⁽¹⁴⁾ en el 2012 en Chile, describió los estilos de vida adoptados por jóvenes universitarios y su relación con factores personales, académicos, familiares y sociales. Dentro de la dimensión estilo de vida se demostró que el 63% realizan nunca o pocas

veces ejercicio semanalmente; el 44% manifestó sentir estrés o angustia, se concluyó que los alumnos presentaron estilos de vida saludable.

Ramírez L. ⁽¹⁵⁾ en el 2019 en Trujillo, describió el nivel de relación entre el estilo de vida y rendimiento académico, en el cual la dimensión social y biológica fue el 59.14%, y el 60.75% manifestaron un estilo de vida no saludable, y el 39.25% saludable. Concluyó que no siempre a pesar de tener un estilo de vida sano se relaciona con un buen rendimiento académico.

Vara K. ⁽¹⁶⁾ en el 2019 en Lima; determinó el estilo de vida en base a características sociodemográficas en universitarios, demostró que 89% tiene un estilo de vida saludable, excepto en actividad física que resultó no saludable. ⁽¹⁰⁾

Olivero N. y col ⁽¹⁷⁾ en el 2016 en Lima, describieron los estilos de vida en universitarios, determinando que en las dimensiones de higiene corporal (97%), salud (93%) y alimentación (87%), representan bajo riesgo en la salud; además el 68.74% tienen claro su proyecto de vida.

Camiña I. ⁽¹⁸⁾ en el 2015 en España, estudió los hábitos nocivos en estudiantes de medicina, se obtuvo que solo el 5.6% refieren ser fumadores, y el 84.5% nunca han consumido drogas ilegales y el 49.3% refiere ser consumidor de alcohol al menos una vez.

Incio P. ⁽¹⁹⁾ en el 2015 en Chiclayo, determinó una relación entre el estilo de vida y las enfermedades más comunes en estudiantes de enfermería, el 58.3% tuvo un estilo de vida saludable y 41.7% no saludable, las enfermedades asociadas son sobrepeso (31.7%), gastritis (28.3%). Se concluyó que hay una relación importante en el estilo de vida y las enfermedades.

1.3. TEORÍAS RELACIONADAS AL TEMA

Los estilos de vida constituyen una serie de decisiones que la persona adquiere y que la perjudican; si toma malas decisiones desde la perspectiva de salud, la persona desarrollaría un riesgo propio, en el que puede estar predispuesto a enfermarse o morir, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones. ⁽²⁰⁾

Por lo que se debe saber que el estilo de vida está asociado a patrones de conducta o a conjuntos de actividades que manifiestan la manera de vivir. Estos comportamientos sostenidos mantienen la salud y promueven la longevidad (factores protectores) y otros disminuyen la esperanza de vida (conductas de riesgo). ⁽²⁰⁾

Un estilo de vida sano, es aquel que mantiene equilibrio en su alimentación diaria, actividad física, autocuidado, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, y la relación con nuestro ambiente. La mayoría de las veces funcionan de manera autónoma y se adoptan a través de un aprendizaje innato durante la niñez o por una duradera y constante repetición de una misma conducta. ⁽²¹⁾

Los hábitos saludables son las conductas innatas en nuestra vida cotidiana y que repercuten de manera positiva en nuestro bienestar físico, mental y social, siendo estos la alimentación, descanso y actividad física planificada. ⁽²²⁾

Actualmente la alimentación se ve influenciada por conductas que ocasionan que consuman productos compuestos por gran cantidad de carbohidratos, altos en colesterol y en azúcares, dentro de los malos hábitos alimentarios que incrementan enfermedades endocrinológicas; se citan:

La falta de horas fijas establecidas para alimentarnos, una dieta alta en sal, grasa, azúcar y carbohidratos, siendo esto una realidad en los estudiantes universitarios. Además, la dieta es un factor primordial en el cuidado de la salud, y es algo que podemos modificar directamente. Actualmente las buenas costumbres se han perdido, por ello siendo importante optar por una dieta ordenada evitando comidas o cenas abundantes. ⁽¹⁾

La actividad física, como práctica diaria, está compuesta por un ejercicio planificado y actividades de movimiento corporal que se realiza como parte de la vida diaria, el realizarla genera beneficios como: mejorar la presión arterial, reduce la enfermedad cardiovascular y evita el aumento del peso ^(23,24), disminuye el riesgo de desarrollar depresión y estrés ⁽²⁵⁾, aumenta la masa muscular y la flexibilidad, disminuye la progresión de la osteoporosis. ⁽²⁶⁾

El sedentarismo, trae complicaciones de salud a lo largo de la vida, que se inician a temprana edad, e influyen de manera negativa para el desarrollo de ECNT. ⁽¹⁾ En consecuencia durante una situación de confinamiento por la COVID-19, genera una disminución de la capacidad pulmonar incrementando el riesgo de contraer patologías respiratorias, por lo que mejorar la fuerza de los músculos respiratorios es primordial por que contribuirán a la mejor tolerancia de estas patologías. ^(27,28)

El tabaquismo es una de las causas principales de mortalidad, genera efectos adversos como: enfermedades respiratorias crónicas, problemas circulatorios y cáncer. Este hábito en los universitarios inicia antes de cumplir los 18 años siendo la razón de ámbito social o por entretenimiento. ⁽¹⁾

La OMS define a droga como “sustancia que al ser consumida genera variación en sus funciones”. Su consumo frecuente genera cuadro de dependencia, fenómenos de tolerancia y abstinencia. En cuanto a la ingesta de alcohol; este causa incremento del estrés y necesidad por la sustancia. Los universitarios con niveles alterados de sueño durante el día, tienden a sufrir bajo rendimiento académico, se sabe que durante el confinamiento se incrementaron estos malos hábitos. El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles y es perjudicable para la salud física como mental, siendo la última fundamental ya que brinda confianza y seguridad, contribuyendo a un mejor rendimiento académico, aumentando las capacidades de afrontar situaciones de estrés o ansiedad. ⁽¹⁾

Ante la situación de emergencia por la COVID-19 muchos individuos experimentaron un mayor nivel de estrés y depresión durante una crisis, debido a que se relacionan con los temores de infección, frustración, falta de provisiones, entre otras. ⁽²⁹⁾

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué estilos de vida tuvieron los estudiantes del primero al doceavo ciclo de la carrera de medicina humana de una Universidad Lambayecana, durante setiembre-diciembre 2020?

1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Este presente tema de estudio determinó los estilos de vida que presentaron los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán, siendo importante para conocer y medir la frecuencia de los mismos debido a que fueron influenciados en el contexto de la pandemia por la COVID - 19 que transformó la enseñanza presencial a una completamente virtual que condicionó a incrementar los factores de riesgo como: sedentarismo, aumento de consumo de comida chatarra y niveles bajos de actividad física simultáneamente, convirtiéndose éste en un espacio que puede predisponer hábitos poco saludables que pueden llegar a desencadenar a largo plazo lo que se conoce como enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).⁽³⁰⁾

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. General:

- Determinar los estilos de vida que presentan los estudiantes de medicina humana de una Universidad Señor de Sipán, durante septiembre-diciembre 2020.

1.6.2. Específicos:

- Describir los estilos de vida según los factores sociodemográficos en los estudiantes de medicina humana de una Universidad Señor de Sipán, durante septiembre-diciembre 2020.
- Comparar los estilos de vida de acuerdo a los antecedentes familiares de los estudiantes de medicina humana de una Universidad Señor de Sipán, durante septiembre-diciembre 2020.
- Evaluar los estilos de vida según las dimensiones actividad física, hábitos nocivos y conductas de riesgo, hábitos alimentarios, autocuidado, salud mental en los estudiantes de medicina humana de una Universidad Señor de Sipán, durante septiembre-diciembre 2020.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio observacional, descriptivo y transversal.

Es un estudio observacional ya que no hubo intervención por parte de los investigadores (solo se recolectó la información), descriptivo porque solo se describió los estilos de vida que más predominan en los estudiantes de medicina humana, y transversal porque la recolección de datos se realizó en un solo momento (una sola medición).

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Está conformado por los estudiantes del primero al doceavo ciclo de la escuela de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán, septiembre-diciembre 2020.

| CICLO | N.º ESTUDIANTES |
|--------------|-----------------|
| I | 141 |
| II | 280 |
| III | 181 |
| IV | 182 |
| V | 181 |
| VI | 196 |
| VII | 120 |
| VIII | 82 |
| IX | 56 |
| X | 84 |
| XI | 33 |
| XII | 8 |
| TOTAL | 1544 |

Se toma como referencia el artículo desarrollado por Incio P. ⁽¹⁹⁾ para el valor de la probabilidad (p) siendo 58% según sus resultados.

Cálculo del Tamaño de la muestra:

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

$$n = \frac{1544 * 1.96^2 * 0.58 * 0.42}{0.05^2 * (1544 - 1) + 1.96^2 * 0.58 * 0.42}$$

$$n = 301$$

MUESTREO:

En la presente investigación se realizó un muestreo por conveniencia hasta completar el tamaño muestral de los estudiantes de medicina humana del primero al doceavo ciclo durante setiembre - diciembre 2020.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la escuela de medicina humana que estén matriculados entre el primero al doceavo ciclo durante setiembre - diciembre 2020.

- Estudiantes de la escuela de medicina humana mayores de 18 años que deseen participar del estudio previo a consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la escuela de medicina humana menores de 18 años.
- Estudiantes que no completen totalmente el instrumento.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

2.3. VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN

| VARIABLES | DIMENSIONES SUBVARIABLES | INDICADOR | ÍTEM | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS |
|--|--------------------------|---|--|---|
| SEXO | | Sexo | Femenino Masculino | ENCUESTA |
| EDAD | | Años cumplidos | Nº años | |
| ESTADO CIVIL | | Estado civil según DNI | Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Conviviente(a) | |
| CONVIVENCIA CON LOS PADRES | | ¿Vive usted actualmente con sus padres? | SI/NO | |
| DEPENDENCIA ECONÓMICA PARA GASTOS EDUCATIVOS | | ¿Los costos de su educación son solventados por sus padres o apoderado? | SI/NO | |
| TRABAJA | | ¿Trabaja usted en alguna institución o de forma independiente? | Si, a tiempo completo Si, a tiempo parcial NO | |
| ANTECEDENTES FAMILIARES | Obesidad | Si presenta antecedente No presenta antecedente | Si presenta antecedente No presenta antecedente | |
| | Diabetes | | | |
| | Hipertensión Arterial | | | |
| | Cáncer | | | |
| | Otras | | | |
| CICLO | | ¿Ciclo de estudio? | 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12 | |

| | | | | |
|----------------|---------------------------------------|---|--|---|
| ESTILO DE VIDA | ACTIVIDAD FÍSICA | Del ítem 1 al ítem 7 según la ENCUESTA | CADA ÍTEM CONTARÁ CON 5 OPCIONES DE RESPUESTA CON SU RESPECTIVO PUNTAJE: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1) PUNTAJE GLOBAL DE LA ENCUESTA Pésimo 49-139 Malo 140-160 Aceptable 161-170 Muy bueno 171-191 Excelente 192-245 | ENCUESTA “Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (EVEM versión 0.3)” Del autor Dr. Daniel Alcides Orejón Ochoa (23) |
| | HABITOS ALIMENTARIOS | Del ítem 1 al ítem 16 según la ENCUESTA | | |
| | AUTOCUIDADO | Del ítem 1 al ítem 8 según la ENCUESTA | | |
| | HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO | Del ítem 1 al ítem 8 según la ENCUESTA | | |
| | SALUD MENTAL | Del ítem 1 al ítem 10 según la ENCUESTA | | |

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Esta investigación, se realizó de manera virtual a través de la plataforma Google Forms mediante el correo electrónico universitario, las investigadoras se encargaron de recolectar los datos la muestra seleccionada, donde se manifestó el respeto, el anonimato y la privacidad de la información recolectada. Dicha encuesta se compone de: una primera parte que recolecta datos sociodemográficos y antecedentes familiares. La segunda parte contiene un cuestionario validado que mide los estilos de vida que a continuación referenciaremos.

El instrumento fue desarrollado y validado por el Dr. Daniel Alcides Orejón Ochoa, denominado “Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (EVEM versión 0.3), diseñado para una población de estudiantes de Ciencias de la Salud. El instrumento fue validado a través de la técnica Delphi mediante tres fases: revisión de literatura, selección de grupo de expertos, formulación de las preguntas para la construcción del cuestionario. El análisis factorial exploratorio del cuestionario de 49 ítems identificó 11 componentes principales con auto valores mayores a 1, los cuales explicaban el 56,7% de la varianza total acumulada; además presenta una consistencia interna evaluada mediante el alfa de Cronbach de 0.79. Las preguntas se agruparon en cinco dimensiones:(AF: actividad física, HA: hábito alimentario, A: autocuidado, HN: hábitos nocivos y conductas de riesgo y, finalmente SM: salud mental). El cuestionario consta de 49 ítems en escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, con un valor numérico del 1 al 5 (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre) respectivamente. La calificación mínima es de 49 y máxima 245 puntos, siendo estilo de vida no saludable (Pésimo 49-139; Malo 140-160); estilo de vida saludable (Aceptable 161-170; Muy bueno 171-191; Excelente 192-24).⁽³¹⁾

2.5. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron analizados por el software estadístico SPSS versión 22.

Se realizó un análisis univariado para describir la variable principal y sus dimensiones, este fue evaluado mediante frecuencias y porcentajes por ser una variable categórica; las variables de tipo cuantitativa fueron evaluadas de acuerdo a la normalidad. La prueba estadística para determinar normalidad fue Shapiro Wilk. Si la variable a evaluar es normal se expresará en media y desviación estándar, si su comportamiento presenta datos atípicos y es no normal se expresará en medianas y rangos intercuartílicos.

Se construyeron tablas simples y de doble entrada, estas últimas compararon los datos sociodemográficos de acuerdo a las dimensiones de estilos de vida, se evaluaron diferencias estadísticas con pruebas tales como chi cuadrado. Se construyeron gráficos de barras y circulares de acuerdo a las variables de interés.

2.6. CRITERIOS ÉTICOS

Autonomía: se informó el desarrollo del estudio, la encuesta en la cual participaron fue de forma voluntaria, previo consentimiento informado en el cual fueron capaces de aceptar participar o no en el estudio, garantizando la confidencialidad de no divulgarse cualquier dato o información que permita la identificación del participante, y los datos solo fueron utilizados para la finalidad del estudio.

Beneficencia: no afectó la integridad de los participantes, buscando el no hacer daño sino hacer el bien; el instrumento fue aplicado a todos por igual, siendo los resultados no favorables será motivo para informar a la escuela brindando recomendaciones.

Justicia: no existió discriminación cultural, sexual, religiosa, social o económica al momento de la participación de los estudiantes, se tomó en cuenta los criterios de inclusión del estudio.

No maleficencia: no existió intervención, es poco probable que haya algún daño psicológico por llenar la encuesta.

2.7. CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

Consentimiento informado: se consideró el respeto hacia los participantes brindándoles la información sobre el proyecto y la capacidad de elegir si participar o no en el estudio mediante el consentimiento informado.

Limitación: no se pudo asegurar la veracidad de los resultados de los participantes.

Confiabilidad: se comprobó la validez del instrumento utilizado para el presente estudio con alfa de Cronbach de 0.79.

Aplicabilidad: fácil llenado de la encuesta, las preguntas son entendibles y de fácil comprensión.

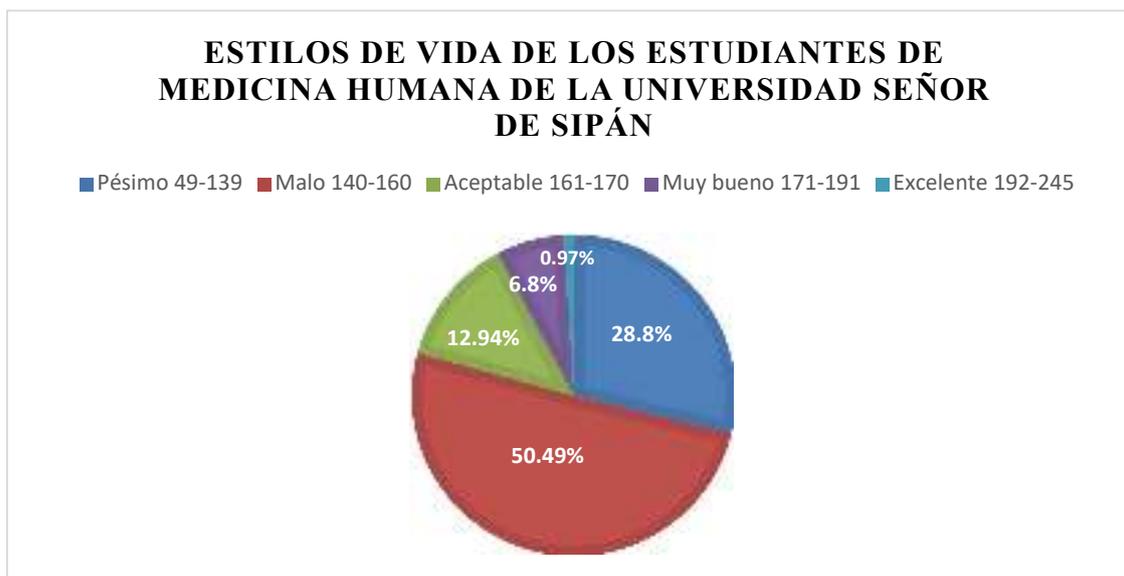
III. RESULTADOS

3.1. RESULTADOS EN TABLAS Y FIGURAS

TABLA N.º 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

| Estilo de vida (puntaje) | Número | Porcentaje |
|---------------------------------|---------------|-------------------|
| Pésimo (49-139) | 89 | 28.8 |
| Malo (140-160) | 156 | 50.49 |
| Aceptable (161-171) | 40 | 12.94 |
| Muy bueno (171-191) | 21 | 6.8 |
| Excelente (192-245) | 3 | 0.97 |
| Total | 309 | 100 |

Gráfico N.º 1 Estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán.



Interpretación: Conforme a la encuesta el 50.49% de los estudiantes mantienen un estilo de vida malo, el 28.8% pésimo, el 12.94% aceptable y solo el 6.8% muy bueno, y el 0.97% excelente.

TABLA N.º 2 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

| Sexo | Número | Porcentaje |
|---------------------|--------|------------|
| Varón | 92 | 29.77 |
| Mujer | 217 | 70.23 |
| Ciclo | | |
| 1 | 46 | 14.89 |
| 2 | 51 | 16.5 |
| 3 | 27 | 8.74 |
| 4 | 24 | 7.77 |
| 5 | 24 | 7.77 |
| 6 | 11 | 3.56 |
| 7 | 25 | 8.09 |
| 8 | 23 | 7.44 |
| 9 | 6 | 1.94 |
| 10 | 38 | 12.3 |
| 11 | 26 | 8.41 |
| 12 | 8 | 2.59 |
| Estado civil | | |
| Soltero | 301 | 97.41 |
| Casado | 7 | 2.27 |

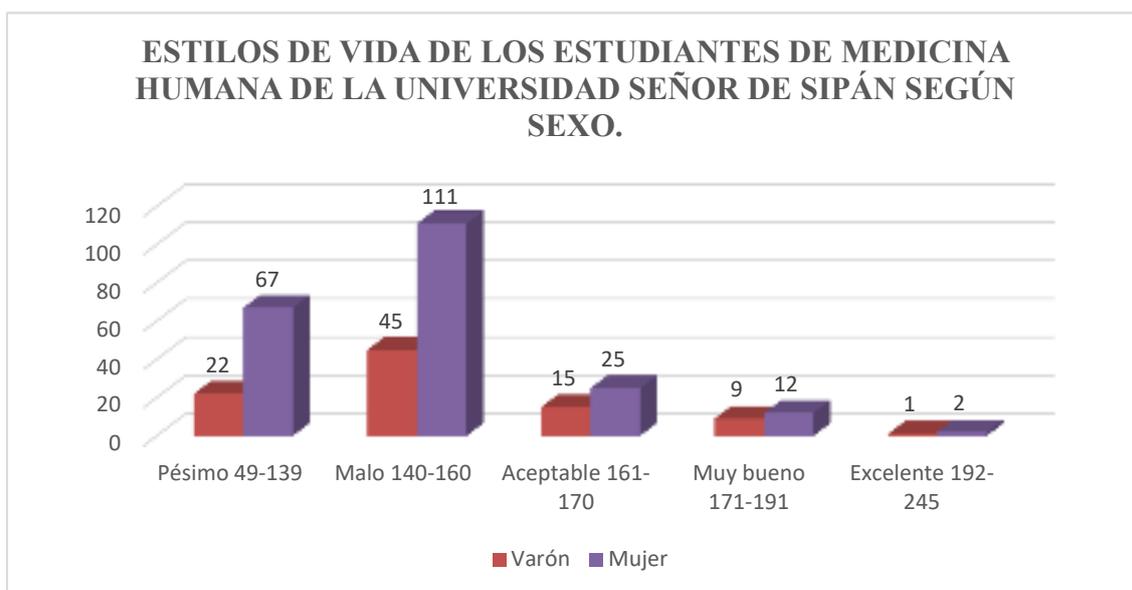
| | | |
|---|------------|------------|
| Divorciado | 1 | 0.32 |
| Trabaja | | |
| No | 229 | 74.11 |
| Si, tiempo completo | 8 | 2.59 |
| Si, tiempo parcial | 72 | 23.3 |
| Lugar de residencia | | |
| Rural | 45 | 14.56 |
| Urbano | 264 | 85.44 |
| Vives actualmente con tus padres. | | |
| No | 34 | 11 |
| Si | 275 | 89 |
| Los costos de su educación son solventados por sus padres o apoderados | | |
| No | 27 | 8.74 |
| Si | 282 | 91.26 |
| Antecedente familiares de cáncer | | |
| No | 216 | 69.9 |
| Si | 93 | 30.1 |
| Antecedente familiares de diabetes | | |
| No | 147 | 47.57 |
| Si | 162 | 52.43 |
| Antecedente familiares de obesidad | | |
| No | 221 | 71.52 |
| Si | 88 | 28.48 |
| Antecedente familiares de Hipertensión | | |
| No | 163 | 52.75 |
| Si | 146 | 47.25 |
| Total | 309 | 100 |

Interpretación: Del estudio realizado se obtuvo que el 70.23% de los participantes fueron mujeres mientras que el 29.77% fueron varones. Además, el 16.5% fueron del segundo ciclo de carrera, siendo el grupo más grande de encuestados. El 97.41% de alumnos eran solteros, únicamente 7 (2.27%) alumnos estaban casados. El 74.11% no contaban con un trabajo y el 23.3% si contaron con un empleo a tiempo parcial y el 2.59% a tiempo completo. Acerca del lugar de residencia se observa que el 85.44% y el 14.56% viven en zona urbana y rural respectivamente. El 89% de los alumnos viven junto a sus padres. También se evidencia que los costos de la educación del 91.26% de los alumnos encuestados son solventados por sus padres o apoderados. El 30.10% de alumnos cuenta con antecedentes familiares de cáncer, el 52.43% con diabetes, asimismo el 28.48% tiene antecedentes familiares de obesidad y el 47.25% antecedentes familiares de hipertensión.

TABLA N.º 3 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN SEXO.

| Estilos de vida | Sexo | | Total |
|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | Varón | Mujer | |
| Pésimo | 22(23.91) | 67(30.88) | 89(28.8) |
| Malo | 45(48.91) | 111(51.15) | 156(50.49) |
| Aceptable | 15(16.3) | 25(11.52) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 9(9.78) | 12(5.53) | 21(6.8) |
| Excelente | 1(1.09) | 2(0.92) | 3(0.97) |
| Total | 92(100) | 217(100) | 309(100) |

Gráfico N.º 2 Estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán según sexo.



Interpretación: De las mujeres encuestadas el 30.8% mantienen un estilo de vida pésimo, el 51.1% malo, el 11.5% aceptable, el 5.5% muy bueno, y solo el 0.9% mantiene un estilo de vida excelente. Asimismo, en los hombres encuestados tenemos que el 23.91% tienen un estilo de vida pésimo, el 48.91% malo, el 16.3% aceptable, el 9.7% muy bueno, y el 1.0% excelente.

TABLA N.º 4 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES

| Estilos de vida | Antecedente familiar de diabetes | | Total |
|-----------------|----------------------------------|-----------|------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 42(28.57) | 47(29.01) | 89(28.8) |
| Malo | 67(45.58) | 89(54.94) | 156(50.49) |
| Aceptable | 24(16.33) | 16(9.88) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 12(8.16) | 9(5.56) | 21(6.8) |
| Excelente | 2(1.36) | 1(0.62) | 3(0.97) |
| Total | 147(100) | 162(100) | 309(100) |

Interpretación: De la encuesta realizada se observa que de las personas con antecedentes familiares de diabetes mantienen un estilo de vida malo (54.94%), pésimo (29.01%), el 9.88% estilo de vida aceptable, 5.56% muy bueno y 0.62% excelente.

TABLA N.º 5 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN ANTECEDENTES FAMILIARES DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

| Estilos de vida | Antecedente familiar de hipertensión arterial | | Total |
|-----------------|---|-----------|------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 48(29.45) | 41(28.08) | 89(28.8) |
| Malo | 81(49.69) | 75(51.37) | 156(50.49) |
| Aceptable | 19(11.66) | 21(14.38) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 13(7.98) | 8(5.48) | 21(6.8) |
| Excelente | 2(1.23) | 1(0.68) | 3(0.97) |
| Total | 163(100) | 146(100) | 309(100) |

Interpretación: De 309 encuestados, 146 de ellos presenta antecedentes familiares de hipertensión arterial, de los cuales el 51.37% de los encuestados manifestó tener un estilo de vida malo, el 28.08% pésimo, el 14.38% aceptable, el 5.48% muy bueno y el 0.68% excelente.

TABLA N.º 6 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN ANTECEDENTES FAMILIARES DE OBESIDAD

| Estilos de vida | Antecedente familiar de obesidad | | Total |
|-----------------|----------------------------------|----------------|-----------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 56(25.34) | 33(37.5) | 89(28.8) |
| Malo | 114(51.58) | 42(47.73) | 156(50.49) |
| Aceptable | 30(13.57) | 10(11.36) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 18(8.14) | 3(3.41) | 21(6.8) |
| Excelente | 3(1.36) | 0(0) | 3(0.97) |
| Total | 221(100) | 88(100) | 309(100) |

Interpretación: De los 309 estudiantes encuestados, 88 de ellos tiene antecedentes familiares de obesidad, de los cuales 47.73% tienen un estilo de vida malo, 37.5% pésimo, el 11.36% aceptable, el 3.41% muy bueno.

TABLA N.º 7 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN ANTECEDENTE FAMILIAR DE CÁNCER

| Estilos de vida | Antecedente familiar de cáncer | | Total |
|-----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 70(32.41) | 19(20.43) | 89(28.8) |
| Malo | 105(48.61) | 51(54.84) | 156(50.49) |
| Aceptable | 23(10.65) | 17(18.28) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 15(6.94) | 6(6.45) | 21(6.8) |
| Excelente | 3(1.39) | 0(0) | 3(0.97) |
| Total | 216(100) | 93(100) | 309(100) |

Interpretación: De la encuesta se observa que el 54.84% de los estudiantes que tienen antecedente familiar de cáncer tienen estilo de vida malo, el 20.43% pésimo, el 18.28% un estilo de vida aceptable, y solo 6.45% muy bueno.

TABLA N.º 8 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN QUE TRABAJAN

| Estilos de vida | Trabaja | | Total |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 71(31) | 18(22.5) | 89(28.8) |
| Malo | 110(48.03) | 46(57.5) | 156(50.49) |
| Aceptable | 30(13.1) | 10(12.5) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 15(6.55) | 6(7.5) | 21(6.8) |
| Excelente | 3(1.31) | 0(0) | 3(0.97) |
| Total | 229(100) | 80(100) | 309(100) |

Interpretación: De 309 encuestados, 80 trabajan ya sea a tiempo parcial o completo, y de los cuales, 57.5% tienen mal estilo de vida, no habiendo una diferencia significativa con los estudiantes que no trabajan (48.03%) y que también mantienen un mal estilo de vida. El 22.5% de los que trabajan tienen un pésimo estilo de vida, 12.5% aceptable y solo el 7.5% muy bueno.

TABLA N.º 9 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN QUE VIVEN CON SUS PADRES

| Estilos de vida | Vives actualmente con tus padres | | Total |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 9(33.33) | 80(28.37) | 89(28.8) |
| Malo | 13(48.15) | 143(50.71) | 156(50.49) |
| Aceptable | 3(11.11) | 37(13.12) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 2(7.41) | 19(6.74) | 21(6.8) |
| Excelente | 0(0) | 3(1.06) | 3(0.97) |
| Total | 27(100) | 282(100) | 309(100) |

Interpretación: El 50.71% de alumnos que viven con sus padres tienen un mal estilo de vida no siendo muy diferente en cuanto a los que no viven con sus padres (48.15%) y mantienen el mismo estilo de vida.

TABLA N.º 10 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN ESTADO CIVIL

| Estilos de vida | Estado civil | | Total |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| | Soltero | Casado | |
| Pésimo | 88(29.14) | 1(14.29) | 89(28.8) |
| Malo | 150(49.67) | 6(85.71) | 156(50.49) |
| Aceptable | 40(13.25) | 0(0) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 21(6.95) | 0(0) | 21(6.8) |
| Excelente | 3(0.99) | 0(0) | 3(0.97) |
| Total | 302(100) | 7(100) | 309(100) |

Interpretación: De la encuesta se observa que, de 309 estudiantes, 7 están casados, de los cuales el 85.71% (6) su estilo de vida es malo; de igual manera que los alumnos solteros 150 (49.67%) no siendo estadísticamente significativo.

TABLA N.º 11 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN CUYOS COSTOS DE EDUCACIÓN SON SOLVENTADOS POR SUS PADRES O APODERADOS

| Estilos de vida | Los costos de su educación son solventados por sus padres o apoderados. | | Total |
|-----------------|---|-----------------|-----------------|
| | No | Si | |
| Pésimo | 9(33.33) | 80(28.37) | 89(28.8) |
| Malo | 13(48.15) | 143(50.71) | 156 (50.49) |
| Aceptable | 3(11.11) | 37(13.12) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 2(7.41) | 19(6.74) | 21(6.8) |
| Excelente | 0(0) | 3(1.06) | 3(0.97) |
| Total | 27(100) | 282(100) | 309(100) |

Interpretación: El 50.71% de la población encuestada cuyos padres o apoderados asumen los costos de su educación, manifestó tener un mal estilo de vida, el 28.37% pésimo estilo de vida, 13.12% aceptable, 6.74% muy bueno, y solo el 1.06% excelente. No siendo significativamente diferente en comparación de quienes no cuentan con ese apoyo económico (48.15%) que cuentan con un mal estilo de vida.

TABLA N.º 12 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN EL LUGAR DE RESIDENCIA

| Estilos de vida | Lugar de residencia | | Total |
|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| | Rural | Urbano | |
| Pésimo | 13(28.89) | 76(28.79) | 89(28.8) |
| Malo | 24(53.33) | 132(50) | 156(50.49) |
| Aceptable | 5(11.11) | 35(13.26) | 40(12.94) |
| Muy bueno | 2(4.44) | 19(7.2) | 21(6.8) |
| Excelente | 1(2.22) | 2(0.76) | 3(0.97) |
| Total | 45(100) | 264(100) | 309(100) |

Interpretación: De 309 encuestados, 264 vive en zona urbana y 45 en zona rural, el 53.33% de los encuestados que viven en zonas rurales manifestó tener un mal estilo de vida, en comparación con lo que viven en zona urbana (50%) no siendo significativo.

TABLA N.º 13 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| 1. Mantiene su peso corporal ideal | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 13 | 4.21 |
| Casi nunca | 65 | 21.04 |
| Frecuentemente | 62 | 20.06 |
| Casi siempre | 85 | 27.51 |
| Siempre | 84 | 27.18 |
| 2. Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 38 | 12.30 |
| Casi nunca | 123 | 39.81 |
| Frecuentemente | 68 | 22.01 |
| Casi siempre | 50 | 16.18 |
| Siempre | 30 | 9.71 |

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| 3. Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 18 | 5.83 |
| Casi nunca | 59 | 19.09 |
| Frecuentemente | 102 | 33.01 |
| Casi siempre | 69 | 22.33 |
| Siempre | 61 | 19.74 |
| 4. Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 68 | 22.01 |
| Casi nunca | 123 | 39.81 |
| Frecuentemente | 63 | 20.39 |
| Casi siempre | 32 | 10.36 |
| Siempre | 23 | 7.44 |
| 5. Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 44 | 14.24 |
| Casi nunca | 119 | 38.51 |
| Frecuentemente | 77 | 24.92 |
| Casi siempre | 45 | 14.56 |
| Siempre | 24 | 7.77 |
| 6. Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 98 | 31.72 |
| Casi nunca | 108 | 34.95 |
| Frecuentemente | 51 | 16.50 |
| Casi siempre | 28 | 9.06 |
| Siempre | 24 | 7.77 |
| 7. Suele estar sentado o inactivo gran parte del día. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 10 | 3.24 |

| | | |
|----------------|-----|-------|
| Casi nunca | 62 | 20.06 |
| Frecuentemente | 84 | 27.18 |
| Casi siempre | 105 | 33.98 |
| Siempre | 48 | 15.53 |

Interpretación:

Respecto a la pregunta 1: el 25.25% no mantiene un peso adecuado.

Respecto a la pregunta 2: el 52.11% no realiza actividad física frecuente.

Respecto a la pregunta 3: el 24.92% no realiza actividad física moderada.

Respecto a la pregunta 4: el 61.82% no realiza actividad física vigorosa.

Respecto a la pregunta 5: el 52.75% no hace actividades de muscular.

Respecto a la pregunta 6: el 66.67% no practican deportes al menos 3 veces a la semana.

Respecto a la pregunta 7: el 76.69% tienen conducta sedentaria.

TABLA N.º 14 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN LA DIMENSIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

| 1. Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad | Frecuencia | Porcentaje % |
|---|-------------------|---------------------|
| Nunca | 9 | 2.91 |
| Casi nunca | 40 | 12.94 |
| Frecuentemente | 60 | 19.42 |
| Casi siempre | 79 | 25.57 |
| Siempre | 121 | 39.16 |
| 2. Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 121 | 39.16 |
| Casi nunca | 117 | 37.86 |
| Frecuentemente | 31 | 10.03 |
| Casi siempre | 30 | 9.71 |
| Siempre | 10 | 3.24 |
| 3. Consumo entre 4 y 8 vasos de agua al día | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 5 | 1.62 |
| Casi nunca | 62 | 20.06 |
| Frecuentemente | 110 | 35.60 |

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| Casi siempre | 72 | 23.30 |
| Siempre | 60 | 19.42 |
| 4. Consume: Dulces, helados, pasteles, bebidas azucaradas más de dos veces por semana | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 29 | 9.39 |
| Casi nunca | 135 | 43.69 |
| Frecuentemente | 82 | 26.54 |
| Casi siempre | 43 | 13.92 |
| Siempre | 20 | 6.47 |
| 5. Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas). | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 0 | 0 |
| Casi nunca | 8 | 2.59 |
| Frecuentemente | 74 | 23.95 |
| Casi siempre | 92 | 29.77 |
| Siempre | 135 | 43.69 |
| 6. Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 16 | 5.18 |
| Casi nunca | 126 | 40.78 |
| Frecuentemente | 100 | 32.36 |
| Casi siempre | 46 | 14.89 |
| Siempre | 21 | 6.80 |
| 7. Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 4 | 1.29 |
| Casi nunca | 34 | 11.00 |
| Frecuentemente | 99 | 32.04 |
| Casi siempre | 96 | 31.07 |
| Siempre | 76 | 24.60 |

| 8. Come pollo, pavo y huevo | Frecuencia | Porcentaje % |
|---|-------------------|---------------------|
| Nunca | 2 | 0.65 |
| Casi nunca | 5 | 1.62 |
| Frecuentemente | 58 | 18.77 |
| Casi siempre | 121 | 39.16 |
| Siempre | 123 | 39.81 |
| 9. Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 6 | 1.94 |
| Casi nunca | 79 | 25.57 |
| Frecuentemente | 143 | 46.28 |
| Casi siempre | 55 | 17.80 |
| Siempre | 26 | 8.41 |
| 10. Consume lácteos como leche, yogurt o queso | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 6 | 1.94 |
| Casi nunca | 51 | 16.50 |
| Frecuentemente | 113 | 36.57 |
| Casi siempre | 84 | 27.18 |
| Siempre | 55 | 17.80 |
| 11. Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 29 | 9.39 |
| Casi nunca | 77 | 24.92 |
| Frecuentemente | 94 | 30.42 |
| Casi siempre | 75 | 24.27 |
| Siempre | 34 | 11.00 |
| 12. Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina). | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 27 | 8.74 |
| Casi nunca | 111 | 35.92 |
| Frecuentemente | 102 | 33.01 |

| | | |
|--|-------------------|---------------------|
| Casi siempre | 55 | 17.80 |
| Siempre | 14 | 4.53 |
| 13. Su alimentación es predominantemente vegetariana | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 80 | 25.89 |
| Casi nunca | 142 | 45.95 |
| Frecuentemente | 70 | 22.65 |
| Casi siempre | 14 | 4.53 |
| Siempre | 3 | 0.97 |
| 14. Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 19 | 6.15 |
| Casi nunca | 84 | 27.18 |
| Frecuentemente | 117 | 37.86 |
| Casi siempre | 59 | 19.09 |
| Siempre | 30 | 9.71 |
| 15. Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 33 | 10.68 |
| Casi nunca | 150 | 48.54 |
| Frecuentemente | 90 | 29.13 |
| Casi siempre | 31 | 10.03 |
| Siempre | 5 | 1.62 |
| 16. Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrónes, etc.). | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 27 | 8.74 |
| Casi nunca | 141 | 45.63 |
| Frecuentemente | 76 | 24.60 |
| Casi siempre | 47 | 15.21 |
| Siempre | 18 | 5.83 |

Interpretación:

Respecto a la pregunta 1: el 15.85% desayuna diariamente antes de realizar sus actividades.

Respecto a la pregunta 2: el 22.98% consumen comida fuera de casa.
 Respecto a la pregunta 3: el 78.32% tienen una adecuada ingesta de agua.
 Respecto a la pregunta 4: el 46.93% consume azúcares procesados.
 Respecto a la pregunta 5: el 97.41% aportan calorías a su dieta.
 Respecto a la pregunta 6: el 54.05% aportan grasas a su alimentación diaria.
 Respecto a la pregunta 7: el 12.29% no ingieren pescados.
 Respecto a la pregunta 8: el 97.74% aportan a su dieta proteínas provenientes de aves de corral.
 Respecto a la pregunta 9: el 27.51% no aportan vitaminas, antioxidantes y caloría a su dieta.
 Respecto a la pregunta 10: el 18.44% no aportan lácteos a su dieta.
 Respecto a la pregunta 11: el 34.31% no aportan lácteos descremados a su dieta.
 Respecto a la pregunta 12: el 55.34% si consumen alimentos procesados.
 Respecto a la pregunta 13: el 71.84% no tienen una dieta vegetariana habitualmente.
 Respecto a la pregunta 14: el 33.3% no consumen probióticos.
 Respecto a la pregunta 15: el 40.78% consumen comidas chatarra.
 Respecto a la pregunta 16: el 45.64% consumen alimentos con alto índice de calorías y azúcar.

TABLA N.º 15 ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN LA DIMENSIÓN AUTOCAUIDADO

| 1. Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año | Frecuencia | Porcentaje % |
|--|-------------------|---------------------|
| Nunca | 39 | 12.62 |
| Casi nunca | 82 | 26.54 |
| Frecuentemente | 70 | 22.65 |
| Casi siempre | 48 | 15.53 |
| Siempre | 70 | 22.65 |
| 2. Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 32 | 10.36 |
| Casi nunca | 104 | 33.66 |
| Frecuentemente | 86 | 27.83 |
| Casi siempre | 41 | 13.27 |
| Siempre | 46 | 14.89 |
| 3. Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 31 | 10.03 |
| Casi nunca | 75 | 24.27 |

| | | |
|--|-------------------|---------------------|
| Frecuentemente | 72 | 23.30 |
| Casi siempre | 71 | 22.98 |
| Siempre | 60 | 19.42 |
| 4. Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 5 | 1.62 |
| Casi nunca | 31 | 10.03 |
| Frecuentemente | 44 | 14.24 |
| Casi siempre | 70 | 22.65 |
| Siempre | 159 | 51.46 |
| 5. Respeta sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 45 | 14.56 |
| Casi nunca | 129 | 41.75 |
| Frecuentemente | 57 | 18.45 |
| Casi siempre | 50 | 16.18 |
| Siempre | 28 | 9.06 |
| 6. Hace siesta (15 a 20 minutos) | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 48 | 15.53 |
| Casi nunca | 102 | 33.01 |
| Frecuentemente | 87 | 28.16 |
| Casi siempre | 44 | 14.24 |
| Siempre | 28 | 9.06 |
| 7. Se cepilla los dientes después de cada comida. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 3 | 0.97 |
| Casi nunca | 9 | 2.91 |
| Frecuentemente | 53 | 17.15 |
| Casi siempre | 92 | 29.77 |
| Siempre | 152 | 49.19 |
| 8. Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta médica | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 50 | 16.18 |

| | | |
|----------------|-----|-------|
| Casi nunca | 127 | 41.10 |
| Frecuentemente | 81 | 26.21 |
| Casi siempre | 42 | 13.59 |
| Siempre | 9 | 2.91 |

Interpretación:

Respecto a la pregunta 1: el 39.16% no acuden a consulta odontológica anualmente.

Respecto a la pregunta 2: el 44.02 % no acuden a consulta médica anualmente.

Respecto a la pregunta 3: el 34.30% no utilizan protección solar frente a exposición solar.

Respecto a la pregunta 4: el 11.65% no cuida su protección al transportarse en vehículos.

Respecto a la pregunta 5: el 56.31% no descansan adecuadamente.

Respecto a la pregunta 6: el 48.54% no hacen siestas.

Respecto a la pregunta 7: el 3.88 % no cuida su salud bucal.

Respecto a la pregunta 8: el 42.71% se automedica.

TABLA N°16: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN LA DIMENSIÓN HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO.

| 1. Ha consumido cigarrillos en el último año | Frecuencia | Porcentaje % |
|---|-------------------|---------------------|
| Nunca | 252 | 81.55 |
| Casi nunca | 30 | 9.71 |
| Frecuentemente | 15 | 4.85 |
| Casi siempre | 5 | 1.62 |
| Siempre | 7 | 2.27 |
| 2. Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 181 | 58.58 |
| Casi nunca | 92 | 29.77 |
| Frecuentemente | 28 | 9.06 |
| Casi siempre | 4 | 1.29 |
| Siempre | 4 | 1.29 |
| 3. Consume más de dos tazas de café al día | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 101 | 32.69 |
| Casi nunca | 72 | 23.30 |
| Frecuentemente | 70 | 22.65 |

| | | |
|--|-------------------|---------------------|
| Casi siempre | 36 | 11.65 |
| Siempre | 30 | 9.71 |
| 4. Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca -cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 154 | 49.84 |
| Casi nunca | 122 | 39.48 |
| Frecuentemente | 20 | 6.47 |
| Casi siempre | 9 | 2.91 |
| Siempre | 4 | 1.29 |
| 5. Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 282 | 91.26 |
| Casi nunca | 18 | 5.83 |
| Frecuentemente | 8 | 2.59 |
| Casi siempre | 1 | 0.32 |
| Siempre | 0 | 0 |
| 6. Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 244 | 78.96 |
| Casi nunca | 30 | 9.71 |
| Frecuentemente | 15 | 4.85 |
| Casi siempre | 12 | 3.88 |
| Siempre | 8 | 2.59 |
| 7. Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 65 | 21.04 |
| Casi nunca | 15 | 4.85 |
| Frecuentemente | 24 | 7.77 |
| Casi siempre | 33 | 10.68 |
| Siempre | 172 | 55.66 |
| 8. Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales. | Frecuencia | Porcentaje % |

| | | |
|----------------|-----|-------|
| Nunca | 2 | 0.65 |
| Casi nunca | 39 | 12.62 |
| Frecuentemente | 143 | 46.28 |
| Casi siempre | 69 | 22.33 |
| Siempre | 56 | 18.12 |

Interpretación:

Respecto a la pregunta 1: el 8.74% consumen tabaco.

Respecto a la pregunta 2: el 11.64% consumen sustancias alcohólicas en el fin de semana.

Respecto a la pregunta 3: el 44.01% consumen sustancia psicoactiva.

Respecto a la pregunta 4: el 10.67% consumen bebidas con sustancias energizantes.

Respecto a la pregunta 5: el 2.91% consume sustancias psicoactivas.

Respecto a la pregunta 6: el 11.32% refiere actividad promiscua en el último año.

Respecto a la pregunta 7: el 74.11% utiliza método de protección durante relaciones sexuales.

Respecto a la pregunta 8: el 99.35% utiliza su tiempo en internet y en redes sociales.

TABLA N° 17: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SEGÚN LA DIMENSIÓN DE SALUD MENTAL

| 1. Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida. | Frecuencia | Porcentaje % |
|---|-------------------|---------------------|
| Nunca | 36 | 11.65 |
| Casi nunca | 83 | 26.86 |
| Frecuentemente | 100 | 32.36 |
| Casi siempre | 46 | 14.89 |
| Siempre | 44 | 14.24 |
| 2. Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 4 | 1.29 |
| Casi nunca | 26 | 8.41 |
| Frecuentemente | 68 | 22.01 |
| Casi siempre | 80 | 25.89 |
| Siempre | 131 | 42.39 |
| 3. Mantiene esperanza en el futuro. | Frecuencia | Porcentaje % |

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| Nunca | 3 | 0.97 |
| Casi nunca | 14 | 4.53 |
| Frecuentemente | 63 | 20.39 |
| Casi siempre | 68 | 22.01 |
| Siempre | 161 | 52.10 |
| 4. Realiza los proyectos que se propone. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 1 | 0.32 |
| Casi nunca | 13 | 4.21 |
| Frecuentemente | 55 | 17.80 |
| Casi siempre | 115 | 37.22 |
| Siempre | 125 | 40.45 |
| 5. Disfruta realizando los proyectos que se propone. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 0 | 0 |
| Casi nunca | 7 | 2.27 |
| Frecuentemente | 55 | 17.80 |
| Casi siempre | 97 | 31.39 |
| Siempre | 150 | 48.54 |
| 6. Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 3 | 0.97 |
| Casi nunca | 21 | 6.80 |
| Frecuentemente | 72 | 23.30 |
| Casi siempre | 116 | 37.54 |
| Siempre | 97 | 31.39 |
| 7. Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 1 | 0.32 |
| Casi nunca | 18 | 5.83 |
| Frecuentemente | 50 | 16.18 |
| Casi siempre | 82 | 26.54 |

| | | |
|--|-------------------|---------------------|
| Siempre | 158 | 51.13 |
| 8. Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales). | Frecuencia | Porcentaje % |
| Siempre | 8 | 2.59 |
| Casi siempre | 11 | 3.56 |
| Frecuentemente | 35 | 11.33 |
| Casi nunca | 33 | 10.68 |
| Nunca | 222 | 71.84 |
| 9. La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 97 | 31.39 |
| Casi nunca | 91 | 29.45 |
| Frecuentemente | 68 | 22.01 |
| Casi siempre | 33 | 10.68 |
| Siempre | 20 | 6.47 |
| 10. Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted. | Frecuencia | Porcentaje % |
| Nunca | 95 | 30.74 |
| Casi nunca | 96 | 31.07 |
| Frecuentemente | 69 | 22.33 |
| Casi siempre | 29 | 9.39 |
| Siempre | 20 | 6.47 |

Interpretación:

Respecto a la pregunta 1: el 61.49% tiene un plan para el manejo del estrés en su vida.
Respecto a la pregunta 2: el 90.29% tiene el objetivo claro de su vida.
Respecto a la pregunta 3: el 74.11 refiere tener esperanza en el futuro.
Respecto a la pregunta 4: el 4.53% no realiza los proyectos que se propone.
Respecto a la pregunta 5: el 97.73% disfruta realizando los proyectos que se propone.
Respecto a la pregunta 6: el 7.77% no refiere tener voluntad y tomar buenas decisiones.
Respecto a la pregunta 7: el 6.15% no refiere tener relaciones estables y seguras.
Respecto a la pregunta 8: el 6.15% refiere no mantener un equilibrio espiritual.
Respecto a la pregunta 9: el 17.15% presenta síntomas de depresión.
Respecto a la pregunta 10: el 15.86% refiere presentar anhedonia.

3.2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente estudio de los 309 estudiantes, el 79.29% de la población estudiada mantiene entre un pésimo y mal estilo de vida. Se observa que el 83.95% con antecedentes de diabetes y el 85.23% con antecedentes de obesidad mantiene un estilo de vida pésimo y malo. Perez P. y col ⁽⁸⁾ en su estudio indica que es importante que los estudiantes de medicina reconozcan la relación existente que hay entre el estilo de vida y las enfermedades crónicas, puesto que, como médicos, estos discutirán temas afines con sus pacientes. Sin embargo, en este estudio tomado en cuenta, el 31 % de los estudiantes de medicina tenían sobrepeso u obesidad y hasta el 61 % no hacía ejercicio y reportó haber ganado un promedio de 2 kg en el último año. Además, el 78% tenía antecedentes familiares de diabetes.

Asimismo, se observa que los estudiantes con antecedentes familiares de hipertensión arterial esencial son 79.45% y mantienen un estilo de vida entre malo y pésimo. Alwabel A. y col ⁽¹²⁾ en su investigación mostró altas tasas de hipertensión arterial (14.6%) entre los estudiantes de medicina. Sólo el 21.1% estaban diagnosticados y en tratamiento antihipertensivo, siendo importante la necesidad de tamizaje y detección temprana de hipertensión arterial entre adultos jóvenes en los estudiantes de medicina como acción preventiva y ejecutora ante la enfermedad, además se conoce que cuando se detecta temprano se puede reducir con modificaciones en el estilo de vida sin el uso de antihipertensivos, aunque no siempre de forma fiable pero la detección temprana tendría un impacto positivo en los estudiantes. Además de los encuestados con antecedente familiar de cáncer (93), el 75.27% de estos presentan un estilo de vida entre malo y pésimo. Gonzáles M ⁽¹¹⁾, en su estudio identificó que solo el 38.77% de su muestra tiene conocimiento sobre el antecedente familiar de cáncer e identificó que los principales hábitos negativos fueron el consumo de sustancias nocivas que conllevan al desarrollo de cáncer en la vida adulta, pero el 75.5% de estudiantes emplean el autocuidado como manera preventiva ante este factor de riesgo.

Se determinó que el 11.64% de estudiantes consumen alcohol los fines de semana, 8.74% consumen tabaco, 44.01% de estudiantes toma más de dos tazas de café al día, 10.67% de estudiantes consume bebidas estimulantes o energizantes, y el 2.91% de estudiantes consume sustancias psicoactivas o lo hace eventualmente. Camiña I. ⁽¹⁸⁾ demostró que el 49.3% consumieron alcohol por lo menos una vez al mes, 5.6% son fumadores, 43.7% consume dos o menos tazas al día; el 80.3-84.5% de los alumnos asegura que nunca consumieron bebidas energizantes y sustancias psicoactivas respectivamente, por ello es fundamental implementar actividades o programas preventivos promocionales en la comunidad universitaria con el fin de reducir el riesgo de sufrir en un futuro patologías asociadas al consumo incrementado de estas sustancias.

De los 309 encuestados solo 7 estudiantes (2.27%) estaban casados, de los cuales 6(85.71%) tenían un estilo de vida malo; además 80% de los que contaban con un empleo manifestaron tener un estilo de vida malo y pésimo. Por otro lado, en comparación con los estudiantes que manifestaron no contar con un trabajo y mantener los mismos estilos representan el 79.03% no habiendo una diferencia significativa entre ambos. Sin embargo, a diferencia de Tamayo J. y col ⁽¹³⁾ en su investigación determinó que el 15.40% de los estudiantes trabajan, y el 8.8% se encontraban casados, y concluyeron que los estudiantes que trabajan o están casados presentan practicas más saludables en cuanto a la alimentación y estado emocional, siendo significativo para nuestra investigación

debido a que durante la pandemia por la COVID -19 los estilos de vida fueron influenciados, modificando así los hábitos alimenticios.

El 78.79% de los estudiantes que residen en áreas urbanas manifestaron tener un estilo de vida entre malo y pésimo no habiendo una diferencia estadística significativa con quienes residen en zonas rurales que representan el 82.22% manteniendo los mismos estilos de vida. Yañez A. ⁽¹⁴⁾ demostró que los jóvenes de procedencia rural tienen prácticas menos saludables en el ámbito de alimentación, estado emocional y relaciones interpersonales en comparación con los jóvenes de procedencia urbana; a comparación con la dimensión actividad física y tiempo libre en la cual no existe diferencia significativa tanto en jóvenes de procedencia rural y urbana.

En cuanto a la salud mental solo el 11.65% de estudiantes siempre tiene un plan o estrategia para el manejo del estrés, siendo este porcentaje una minoría, pero, según Pérez M. y col ⁽⁷⁾ constató que los estudiantes expuestos a situaciones de estrés como la pandemia de la COVID - 19 no presentaron alteraciones psicológicas ni ideas suicidas, y en general el 83% de estudiantes no son vulnerables ante el estrés, además la capacidad de afrontamiento de emociones negativas favoreció el control de estas.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

1. Los estudiantes de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán del primero al doceavo ciclo- 2020 mantienen un mal o pésimo estilo de vida.
2. No se ha encontrado una diferencia estadísticamente significativa en los resultados de los factores sociodemográficos de los estudiantes con respecto a los estilos de vida.
3. Los jóvenes universitarios mantienen un mal estilo de vida en general independientemente del antecedente familiar como: cáncer, diabetes, obesidad e hipertensión, no siendo un motivo para mantener un estilo de vida saludable.
4. El máximo factor de riesgo de los estudiantes universitarios en conductas nocivas para su salud es: uso de drogas, bebidas alcohólicas, fumar y consumo de gaseosas; incrementando el riesgo de padecer ECNT.

1.2. RECOMENDACIONES

1. En aquellos estudiantes con mal o pésimo estilo de vida se deben incorporar a actividades de esfuerzo físico, se le debe brindar un plan nutricional, además que accedan a talleres de psicología que incentiven y promuevan el cambio hacia los estilos de vida saludables.
2. Se debe brindar charlas sobre la importancia del autocuidado personal con la finalidad de concientizar a la población universitaria para optar por buenos hábitos, conductas y estilos de vida saludables ya que los factores sociodemográficos no influyen en estos.

3. Se debería implementar un seguro de vida anual gratuito en el cual el universitario independientemente de presentar factores de riesgo o antecedentes familiares de enfermedades crónicas no transmisibles acceda a un control y tamizaje, con el fin de detectar precozmente y recibir tratamiento oportuno frente alguna enfermedad.
4. Promover actividades o programas preventivos promocionales en la comunidad universitaria con la finalidad de disminuir el riesgo de sufrir en un futuro patologías asociadas al consumo incrementado de estas sustancias nocivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Cedillo L, Pérez L. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Rev. Fac Med Hum. 2016; 16(2):57-65.
2. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp. 2015; 31(5): 1910-1919.
3. Enfermedades no transmisibles y factores de riesgo [Internet]. OPS Perú. Disponible en:https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4110:enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo&Itemid=1062
4. Organización Mundial de la Salud. [En línea]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> [Consultado el 29 de julio de 2020].
5. González C, González R, Morel M, Quevedo C, Bañuelos F. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles en estudiantes de odontología. Rev. Cient. Odont. UAA. 2020; 2(1): 5-11
6. Herazo Y, Núñez N. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos. 2020; 38(38):547-551.
7. Pérez M, Gómez T, Tamayo O, Iparraguirre Aida, Besteiro Arjona E. Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. MEDISAN [Internet]. 2020 ago. [citado 2022 Mar 26]; 24(4): 537-548. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000400537&lng=es. E pub 08-Jul-2020.
8. Perez P, Corral N, Guzman L, Gopalan C. Nutrition education on obesity and diabetes to medical students. Adv Physiol Educ. 2021;45(2):217–23.
9. Tzintzun J, Toro Chávez Joana. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud.2018;6(17):50-58. Disponible en: <https://integracionacademica.org/attachments/article/201/05%20Estilos%20vida%20estudiantes-%20JTzintzun%20MToro%20JKChavez.pdf>
10. León M. “Estilos de Vida Asociados al Sobrepeso y Obesidad, en Estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud Xalapa UV” [Internet]. [Tabasco]: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; 2019 [citado 29 de julio de 2020]. Disponible en: <http://ri.ujat.mx/handle/20.500.12107/3232>
11. Gonzáles M, Hernández S. Conductas de riesgo relacionadas con el cáncer en un grupo de jóvenes universitarios.2019; 41(4):824-838. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2019/me194b.pdf>

12. AlWabel A, Almufadhi M, Alayed F, Aloraini A, Alobaysi H, Alalwi R. Assessment of hypertension and its associated risk factors among medical students in Qassim University. *Saudi J Kidney Dis Transpl.* 2018;29(5):1100–8.
13. Tamayo J, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia promoc. Salud* [Internet]. diciembre de 2015 [citado el 15 de abril de 2022]; 20(2): 147-160. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772015000200011&lng=en. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>.
14. Yañez A. Estilo de vida y jóvenes universitarios y su relación con factores personales, familiares y sociales. 2012. [Internet]. [Universidad de Concepción]; 2012 [citado 15 de enero de 2022] Disponible: http://repositorio.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/184363/YANEZ_ANA%20MARIA_2498M.pdf?sequence=1
15. Ramírez L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019 [Internet]. [Tumbes]: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37442/ramirez_nl.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
16. Vara K. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.
17. Olivero N, Benites J. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. 2016;4(1):57-72 |.
18. Camiña I. Estudio sobre algunos hábitos nocivos en estudiantes de medicina de la Universidad De Zaragoza. [Internet]. [Universidad Zaragoza]; 2014, [citado 01 de abril de 2022] Disponible: <https://zaguan.unizar.es/record/47997/files/TAZ-TFG-2015-816.pdf>
19. Incio P. Estilos de vida y su relación con las enfermedades más comunes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán - Pimentel Perú 2015 [Internet]. [Pimentel]: Universidad Señor de Sipán; 2015 [citado 29 de julio de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/1965>
20. Bastías E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc Enferm.* agosto de 2014;20(2):93-101.
21. Bejarano L. Corporación municipal del municipio de Yamaranguila departamento de Intibucá [Internet]. 2016. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

22. Velázquez S. Programa institucional de actividades de educación para una vida saludable [Internet]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf.
23. Tiberi M, Piepoli M. Regular physical activity only associated with low sedentary time increases survival in post myocardial infarction patient. *Eur J Prev Cardiol.* 2019; 26: 94–96.
24. Engeseth K, Prestgaard E, Mariampillai J, et al. Physical fitness is a modifiable predictor of early cardiovascular death: A 35-year follow-up study of 2014 healthy middle-aged men. *Eur J Prev Cardiol.* 2018; 25: 1655–1663.
25. Yan Z, Spaulding H. Extracellular superoxide dismutase, a molecular transducer of health benefits of exercise. *Redox Biol.* 2020; 32:101508.
26. Chen P, Mao L, Nassis G, Harmer P, Ainsworth B, Li F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020; 9(2):103-4.
27. Blanco I, et al. Effects of Pulmonary Hypertension on Exercise Capacity in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Arch Bronconemol.* 2019; 3(2): 1-7.
28. Vogelmeier F, Criner G, Martinez F, et al. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive lung disease 2017 report gold executive summary. *Am J Respir Crit Care Med.* 2017; 195 (5): 557-582.
29. Organización Panamericana de Salud (OPS). Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19. [En línea]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid = 1062 [Consultado el 29 de julio de 2020].
30. Farinola G, Bazán E. Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Rev. Argent Cardiol.* 2011;79(4):351-354.
31. Orejón D. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la facultad de medicina humana en la universidad Ricardo Palma en el año 2017 [internet]. [lima]: universidad Ricardo palma; 2019. Disponible en: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2116/T030_43478877_T%20Orej%C3%B3n%20Ochoa%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1:

RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RESOLUCION N°01194-2020/FCS-USS

Pimentel 13 de setiembre del 2020

VISTO:

El Dictamen de aprobación de Proyecto de Tesis N° 001 de fecha 11 de setiembre, firmado por el Comité de Investigación en el cual se establece la procedencia para la ejecución de la Tesis titulada ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020 presentado por la (e) estudiante ARAUJO TUESTA DIANA ISABEL y TANTALEAN DELGADO ANGELA JASMITH, de la Escuela profesional de Medicina Humana y:

CONSIDERANDO:

Que la Ley Universitaria N°30220, establece en su artículo 48° que la investigación constituye una función esencial y obligatoria de la Universidad, que la fomenta y realiza, respondiendo a través de la producción de conocimiento y desarrollo de tecnologías a las necesidades de la sociedad, con especial énfasis en la realidad nacional. Los docentes, estudiantes y graduados participan en la actividad investigadora en su propia institución o en redes de investigación nacional o internacional, creadas por las instituciones públicas o privadas.

Que, de conformidad con el Reglamento de Grados y Títulos V7 USS en su artículo 21° a la letra dice: "Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y devueltos a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva..."

Que, el Artículo 35° del reglamento de investigación V7 USS, establece que: "El comité de Investigación de la escuela profesional aprueba el tema del proyecto de investigación y del trabajo de investigación acorde a las líneas de investigación institucional".

Estando a lo expuesto, y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes,

SE RESUELVE:

Artículo N°01: APROBAR en vías de regularización el proyecto de tesis denominado: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020 presentado por a(la) estudiante ARAUJO TUESTA DIANA ISABEL y TANTALEAN DELGADO ANGELA JASMITH de la Escuela de Medicina Humana.

ARTÍCULO 02: ESTABLECER, como fecha de inscripción del Proyecto de Tesis la fecha de expedición de la presente resolución.

REGÍSTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHÍVESE.



[Firma]
Dc. Carlos Leopoldo Acuña Perata
Decano Facultad de Ciencias de la Salud

Cc: EAP, interesado (s), Archivo



[Firma]
Dc. Jhonny Palomino Malca
Secretaria Académica Facultad de Ciencias de la Salud

ANEXO 2:

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

**US | UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN**
"Año de la Universalización de la Salud"

Chiclayo, 09 de Noviembre de 2020

Quien suscribe:
Mg. Carlos Alberto Chirinos Rios
Director de la escuela de Medicina Humana
Universidad Señor de Sipán

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto investigación, denominado: "ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020"

Por el presente, el que suscribe, Mg. Carlos Alberto Chirinos Rios; Director de la Escuela de Medicina Humana de la USS, **AUTORIZO** al (los) alumno(s): **ANGELA JASMITH TANTALEAN DELGADO** identificado con DNI 71090842 CÓDIGO UNIVERSITARIO: 2151816537 y **DIANA ISABEL ARAUJO TUESTA** identificado con DNI 70545421 CÓDIGO UNIVERSITARIO: 2151810245, estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana y autores del trabajo de investigación denominado "ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020", la autorización para la aplicación de entrevistas a los alumnos del I al III ciclo como parte de la ejecución del proyecto enunciado líneas arriba de quien solicita se garantice la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atte,



Mg. Carlos Alberto Chirinos Rios
Director (e) de la Escuela de Medicina
Humana Universidad Señor de Sipán

ANEXO 3:

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

Usted ha sido seleccionado para participar de una encuesta que evalúa estilo de vida en estudiantes universitarios. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria. Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación.

1. **Edad:**
2. **Sexo:** Femenino () Masculino ()
3. **Lugar de Residencia:** Urbano() Rural()
4. **Estado Civil según DNI:** Soltero(a) () Casado(a) () Divorciado(a) Conviviente ()
5. **Vives usted actualmente con sus padres:** SI () NO ()
6. **Los costos de su educación son solventados por sus padres o apoderados:** SI () NO ()
7. **Trabajas:** Si, a tiempo completo() Si, a tiempo parcial() No()
8. **Ciclo que cursa:**
1° () 2° () 3° () 4° () 5° () 6° () 7° () 8° () 9° () 10° () 11° () 12° ()
9. **Tiene antecedente familiares de:**
Marque todo lo que corresponda
Obesidad: SI () NO ()
Diabetes: SI () NO ()
Hipertensión Arterial: SI () NO ()
Cáncer: SI () NO ()
Otras ()

**INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN
UNIVERSITARIOS**

| PRÁCTICAS | | Siempre | Casi siempre | Frecuentemente | Casi nunca | Nunca |
|----------------------------|---|----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------|
| I. ACTIVIDAD FÍSICA | | | | | | |
| 1 | Mantiene su peso corporal ideal | | | | | |
| 2 | Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día | | | | | |
| 3 | Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas. | | | | | |
| 4 | Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida. | | | | | |
| 5 | Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc. | | | | | |
| 6 | Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana | | | | | |
| 7 | Suele estar sentado o inactivo gran parte del día. | | | | | |

| II. HÁBITOS ALIMENTARIOS | | Siempre | Casi siempre | Frecuentemente | Casi nunca | Nunca |
|---------------------------------|---|----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------|
| 1 | Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad. | | | | | |
| 2 | Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores. | | | | | |
| 3 | Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día | | | | | |
| 4 | Consume: dulces, helados, pasteles bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana | | | | | |
| 5 | Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas). | | | | | |
| 6 | Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general. | | | | | |
| 7 | Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc. | | | | | |
| 8 | Come pollo, pavo y huevo | | | | | |
| 9 | Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día. | | | | | |
| 10 | Consume lácteos como leche, yogurt o queso. | | | | | |
| 11 | Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------|
| 12 | Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina). | | | | | |
| 13 | Su alimentación es predominantemente vegetariana | | | | | |
| 14 | Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc. | | | | | |
| 15 | Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc. | | | | | |
| 16 | Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrones, etc.). | | | | | |
| III. AUTOCUIDADO | | Siempre | Casi siempre | Frecuentemente | Casi nunca | Nunca |
| 1 | Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año | | | | | |
| 2 | Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año | | | | | |
| 3 | Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares | | | | | |
| 4 | Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad. | | | | | |
| 5 | Respetar sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día | | | | | |
| 6 | Hace siesta (15 a 20 minutos). | | | | | |
| 7 | Se cepilla los dientes después de cada comida. | | | | | |
| 8 | Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta médica. | | | | | |

| IV. HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO | | Siempre | Casi siempre | Frecuentemente | Casi nunca | Nunca |
|--|--|----------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------|
| 1 | Ha consumido cigarrillos en el último año | | | | | |
| 2 | Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana | | | | | |
| 3 | Consume más de dos tazas de café al día | | | | | |
| 4 | Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca -cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana. | | | | | |
| 5 | Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína, éxtasis , entre otras | | | | | |
| 6 | Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses. | | | | | |
| 7 | Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo. | | | | | |
| 8 | Suele pasar tiempo navegando en internet y en las redes sociales. | | | | | |
| V. SALUD MENTAL | | Siempre | Casi siempre | Frecuentemente | Casi nunca | Nunca |
| 1 | Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida. | | | | | |
| 2 | Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida. | | | | | |
| 3 | Mantiene esperanza en el futuro. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Realiza los proyectos que se propone. | | | | | |
| 5 | Disfruta realizando los proyectos que se propone. | | | | | |
| 6 | Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas. | | | | | |
| 7 | Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social. | | | | | |
| 8 | Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales). | | | | | |
| 9 | La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida. | | | | | |
| 10 | Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted. | | | | | |

ANEXO 4:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020.

Investigadores: Araujo Tuesta Diana Isabel y Tantelean Delgado Angela Jasmlth

Objetivo del estudio: Describir los estilos de vida que presentan los estudiantes de medicina humana de una universidad particular durante el semestre académico 2020-II.

Procedimientos: se procederá a realizar la encuesta de manera virtual a través de la plataforma Google Forms, donde la primera parte contiene preguntas sobre datos generales y la segunda un cuestionario validado el cual se denominó: "Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (EVEM versión 0.3), fue diseñado para una población de estudiantes universitarios que cursen alguna carrera relacionada a las Ciencias de la Salud.

Riesgos y beneficios: El estudio no conlleva ningún riesgo y no afectará la integridad de los participantes, el instrumento será aplicado a todos por igual sin beneficiar, en caso que los resultados no sean favorables se informará a la escuela para que implementen actividades preventivas promocionales en la población estudiantil, y brindarle la información al estudiante sobre sus resultados y que medidas debe tomar con el fin de obtener un estilo de vida saludable.

Confidencialidad: Se garantizará la confidencialidad de los datos recolectados al no divulgarse cualquier dato o información que pueda permitir la identificación del participante.

Uso de la información: Los resultados obtenidos tienen como fin ser publicados para aportar a la investigación en nuestra Universidad, permitiendo que esta sirva como base para futuras investigaciones.

Derechos del participante: El participante tendrá el derecho de retirarse del cuestionario en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias.

A quién contactar en caso de preguntas: 971123916 / 843566601(Investigadores)

Mediante el presente documento se le solicita su autorización para participar en los procedimientos de la recolección de datos para nuestra investigación.

He sido debidamente informado/a por los investigadores, estudiantes de Medicina Humana de la Señor de Sipán, acerca del cuestionario virtual que aplicará con fines de realizar un estudio titulado: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020. Para ello he recibido información clara sobre el objetivo y modo en que se completará el cuestionario.

Chiclayo, 2020

ANEXO 5:

CONSTANCIA DE REVISIÓN FINAL DE INFORME DE TESIS



CONSTANCIA DE REVISIÓN FINAL DE INFORME DE TESIS

DR. ELMER LOPEZ LOPEZ
Coordinador de Investigación y RUS
Escuela de Medicina Humana – USS

El suscrito Maray Guadalupe Daniel Essenin, docente de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán, en calidad de asesor de tesis, hago CONSTAR que he llevado a cabo la revisión del trabajo de investigación (tesis) titulado:

"ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE – DICIEMBRE 2020", a cargo de los investigadores:

- Araujo Tuesta Diana Isabel
- Tantalean Delgado Angela Jasmin

Dejando constancia que los alumnos han cumplido con el levantamiento de las observaciones y se encuentra apto para sustentar.

Pimentel, de 21 Mayo del 2022

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Maray Guadalupe Daniel Essenin', is positioned above a horizontal line.

Dr. Maray Guadalupe Daniel Essenin

DNI: 42946902

ANEXO 6:

ACTA DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN



ACTA DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Dr. Manay Guadalupe Daniel Essenin, asesor de la tesis aprobada mediante **RESOLUCION N°01194-2020/FCS-USS** de los estudiantes : **ARAUJO TUESTA DIANA ISABEL** identificado con DNI 70545421 y **TANTALEAN DELGADO ANGELA JASMITH** identificada con DNI 71090842; titulada: **"ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE- DICIEMBRE 2020"**

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 10 % verificable en el reporte final de análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio y cumple con lo establecido de la Directiva sobre nivel de similitud de productos acreditables en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N-221-2019/PD-USS.

Pimentel, 24 de mayo del 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Manay Guadalupe Daniel Essenin', is written over a horizontal line.

Dr. Manay Guadalupe Daniel Essenin

DNI: 42946902