



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

TESIS

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS
POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA
COVID19, DEL HOSPITAL REGIONAL
POLICIAL DE CHICLAYO, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO
CIRUJANO**

AUTOR

**Bach. Eva Maria Diaz Coronel
<https://orcid.org/0000-0001-6317-1796>**

ASESOR

**Dr Elmer López López
<https://orcid.org/0000-0002-8414-7805>**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
CIENCIAS DE LA VIDA Y CUIDADO DE LA SALUD
HUMANA**

PIMENTEL - PERÚ 2022

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

TESIS

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS
POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID19,
DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL DE
CHICLAYO, 2020”**

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

APROBADO POR EL JURADO:

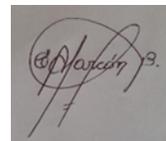


Mg. Carlos Alberto Chirinos Rios

PRESIDENTA



Dr. Elmer Lopez Lopez
VOCAL



Mg. Edwin Ricardo Alarcon benavides
SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre Zulema Coronel y a mi hijo Evans Matthias que son mi motor y motivo que me impulsan a seguir con cada objetivo trazado a lo largo de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Dios, porque a pesar de todas las dificultades que atravesé, me brindó la sabiduría y valentía de seguir en pie, luchando por mis sueños.

A mi Madre Zulema Coronel quien confió en mi capacidad para seguir este largo camino, a mi Padre Zenobio Díaz, quien me ayudo en los momentos que más necesité, a mi hijo Evans Matthias que me dio ese empuje con fuerza para no detenerme, a mis hermanos Rosa Z. Díaz C y César J. Díaz C., por su paciencia y apoyo incondicional. Al Dr. Ronny Cumpa, que me retó a demostrarle que sí puedo llegar a la meta.

A mi asesor de Tesis el Dr. Elmer López, quien me asesoró en mi investigación. A mis docentes que vertieron todos sus conocimientos guiaron nuestros pasos para ser los mejores profesionales.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: “ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL CHICLAYO, 2020”. Tiene como objetivo: Determinar los estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19, del Hospital regional Policial Chiclayo, 2020. El estudio es de tipo descriptivo, el diseño corresponde a una investigación no experimental, según la temporalización es transversal recolectando datos en un solo momento, se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio estratificado en una muestra de 100 efectivos policiales, de los cuales 50 son femeninas y 50 son masculinos, que cumplieron con las condiciones de inclusión y exclusión. Se utilizó el instrumento estandarizado y validado (Cuestionario del Perfil del Estilo de vida de Nola Pender, que mide de forma cuantitativa el nivel del estilo de vida del individuo y está integrado por 48 reactivos tipo likert), para obtener la información sobre la variable de estudio. EL trabajo presenta información teórica sobre las dimensiones de los estilos de vida: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, realización personal. Para el análisis Estadístico correspondiente se utilizó el programa SPSS 24.0 y el Microsof Excel.

En los resultados se encontró que un 81% de efectivos policiales tienen estilos de vida no saludables y el 19% tienen estilos de vida saludables. Del 81% de efectivos policiales con estilos de vida no saludables, el 43% son femeninas y el 38% son masculinos. Concluyendo que la mayoría de efectivos policiales mujeres tienen estilos de vida no saludables.

Palabras claves: Estilos de vida, efectivos policiales, alimentación saludable, ejercicio físico, manejo de estrés, autorrealización personal.

ABSTRACT

The present research work entitled: "LIFE STYLES OF THE POLICE PERSONNEL SERVED IN THE COVID AREA OF THE CHICLAYO REGIONAL POLICE HOSPITAL, 2020". Its objective is: To determine the lifestyles of the police officers treated in the Covid 19 area, of the Chiclayo Regional Police Hospital, 2020. The study is descriptive, the design corresponds to a non-experimental investigation, according to the timing it is cross-sectional collecting data in a single moment, stratified random probabilistic sampling was used in a sample of 100 police officers, of which 50 are female and 50 are male, who met the conditions of inclusion and exclusion. The standardized and validated instrument (Nola Pender's Lifestyle Profile Questionnaire (1996), which quantitatively measures the individual's lifestyle level and is made up of 48 Likert-type items) was used to obtain information on the study variable. The work presents theoretical information on the dimensions of lifestyles: nutrition, exercise, health responsibility, stress management, personal fulfillment. For the corresponding statistical analysis, the SPSS 24.0 program and Microsoft Excel were used.

The results found that 81% of police officers have unhealthy lifestyles and 19% have healthy lifestyles. Of the 81% of police officers with unhealthy lifestyles, 43% are female and 38% are male. Concluding that the majority of female police officers have unhealthy lifestyles.

Key words: Life of Styles, police officers, healthy nutrition, physical exercise, stress management, personal self actualization.

SIMBOLOS Y ABREVIATURAS UTILIZADAS

- OMS : Organización Mundial de Salud
- HRPCH : Hospital Regional Policial de Chiclayo
- IMC : Índice de Masa Corporal
- EP : Efectivo Policial
- SNC : Sistema Nervioso Central
- CVC : Cardiovascular

INDICE

II. INTRODUCCIÓN.....	9
2.1. Realidad problemática	9
2.2. Trabajos previos	10
2.3. Teorías relacionadas al tema	11
2.4. BASE TEÓRICA	12
2.4.1. Definición de Estilos de Vida	12
2.3. Formulación del Problema.	19
2.4. Justificación e importancia del estudio.	19
2.5. Hipótesis	20
2.6. Objetivos	20
2.6.1. Objetivos General.....	20
2.7. Limitaciones	21
II. MATERIAL Y MÉTODO.....	21
2.1. Tipo y diseño de estudio	21
2.2. Población :	22
2.3. Muestra :	22
2.4. Muestreo :	22
2.5. Criterios de Inclusión:	22
2.6. Criterios de Exclusión:	22
2.7. Unidad de Muestreo :	22
2.8. Variables :	22
Estilos de vida.....	22
2.9. Operacionalización de variables:	23
2.10. Fundamento y diseño de investigación seleccionado	24
2.12. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
2.13. Procedimientos para la recolección de datos.....	25
2.14. Procedimiento de análisis de datos	25
2.15. Criterios éticos.....	25
III. RESULTADOS	26
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
4.2. RECOMENDACIONES:	37
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
VI. ANEXOS	41

II. INTRODUCCIÓN

2.1. Realidad problemática

La salud de la persona y la sociedad se determina por una variedad de factores tanto sociales económicos, culturales y políticos; éstos pueden llegar a ser de riesgo o protección en el desencadenamiento de la enfermedad.¹

Actualmente estamos atravesando una pandemia con la Covid 19; y uno de los factores de riesgo son los estilos de vida inadecuados que tiene cada persona.³

Según la OMS “Las enfermedades congruentes a los estilo de vida participan componentes de riesgo de conductas transformables relacionadas con el estilo de vida como son el tabaco, la alimentación poco saludable y el sedentarismo que desencadena enfermedades crónicas; como las cardíacas, metabólicas, pulmonares y algunos cáncer.⁶

Los cambios a nivel mundial en los últimos años a causa de la pandemia que vamos atravesando, ha transformado y ha concientizado a una parte de la población sobre los estilos de vida saludable; pero también podemos percibir que gran parte de la población aún no toma en serio la realidad de la problemática de salud que atravesamos.³

Para lograr una mejor calidad de vida; prevenir enfermedades e incluso complicaciones de éstas; depende de la persona y profesional de salud; se debe dar una educación sanitaria a la población y ésta debe cumplir en aplicarla día a día; por uno mismo, por nuestras familias y por nuestra comunidad.⁴

La expectativa de vida va establecida en un 25% por la genética y el 75% depende de los estilos de vida que uno realice en su vida diaria. Por esta razón actualmente se ha aplicado más énfasis en la salud pública con atención primaria; con el fin de llevar una vida de calidad, promoviendo hábitos saludables.⁶

Los grupos poblacionales de efectivos policiales están dentro de un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad mórbida, hipertensión arterial, diabetes.¹¹

En el área de estadística del HLNS PNP, indica que en los últimos años se registró un incremento de 25% de incidencia de enfermedades CVC como: la HTA (35%), varices en MI (40%) y el IMA (25%); va relacionado con los trastornos metabólicos; lo que pone en evidencia los estilos de vida insalubres.¹³

2.2. Trabajos previos

El estudio de Susana Vanesa Cárdenas García, 2012. De la universidad Mayor de san Marcos; publicó un trabajo de investigación titulado “Estilos de vida e índice de masa Corporal de los Policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte de Lima. 2012.

Donde concluyó que un del 70% de efectivos policiales, tienen estilos de vida no saludable en cuanto a su modo de alimentarse, ejercicios físicos, a la responsabilidad médica, la ingesta de sustancias tóxicas, los hábitos del sueño. Además que un 56% de Policías sufren de obesidad de grado II.¹²

El estudio realizado por Bedregal Caballero, Mara E., 2017 de la universidad Católica de Santa María, Arequipa, realizó un trabajo de investigación sobre “la influencia de los estilos de vida en el índice de masa corporal de los policías que se atienden en el Hospital Regional PNP Julio Pinto Manrique, Arequipa-2017; con concluyó que:

Un 56% de policías practican estilos de vida saludables y un 44% de policías practican estilos de vida no saludables .En cuanto al IMC y clasificación nutricional los policías con obesidad grado I, tienen un 42% de estilos de vida saludable y Los policías en su clasificación nutricional normal tienen un 24% de hábitos de vida saludables.¹³

El estudio realizado por Avila Romero, Rocío del Pilar, 2017, Huancayo, realizó una investigación titulada “Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia, Huancayo, 2017. Donde concluye que:

Las complicaciones de salud en las personas están dadas por inadecuados estilos de vida. El 40% de policías mantienen un estilo de vida saludable y el 60% de Policías practican estilos de vida no saludables; dentro de ellos encontramos un 65% con sobrepeso y un 35% con obesidad grado I, tomando como referencia un peso promedio de 75.34kg y en talla 1.68m.¹⁴

El estudio realizado por Gantu Palomino, Gisela I, 2018, Ventanilla- Callao; realizó un investigación titulada “Estilos de vida en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla- Callao, 2018”, donde concluyó que: un 48% de efectivos policiales presentan estilos de vida de salubridad y un 62% de policías mantienen estilos de vida insalubres; tanto en mujeres y varones.¹⁵

2.3. Teorías relacionadas al tema

Según Afont, define que los estilos de vida son valoraciones subjetivas realizadas por los individuos en los aspectos físicos, psicológicos y sociales en los diferentes momentos de su vida.²

Según Adler, indica que toda persona desarrolla estilos de vida, cuyas bases están cimentadas en sus primeros años de edad; es decir la forma peculiar de percibir, sentir y actuar.⁴

Según la ODS: describe, que los estilos de vida garantizan una vida saludable y promueve el bienestar de todos; esto agrega una de las metas que es la disminución de una tercera parte de muertes prematuras por enfermedades no transmisibles y

fortalecer el pacto de la OMS para el control y manejo del tabaco en todos los países.⁵

Según Jonson, “Teoría de la Salud Dinámica”, lo define como un cuerpo ausente de enfermedades, adecuado desarrollo de los órganos y mente libre de estrés y preocupaciones.⁶

Según Devis, es una “Está conformado de bienestar biopsicosocial, tal cual se percibe a la persona; añadido la autorrealización personal y laboral”.⁷

2.4. BASE TEÓRICA

2.4.1. Definición de Estilos de Vida

Según la Organización Mundial de Salud, “El estilo de vida son el resultado de una serie de hábitos cotidianos que nos ayuda a mantener un equilibrio integral físico, mental y social.”⁴

2.4.2. Hábitos Saludables

a. Actividad Física / Ejercicio Físico

Muchas veces confundimos los conceptos entre actividad y ejercicio físico. La actividad física son movimientos corporales rutinarios que generan un desgaste de energía progresivo; en cambio el ejercicio físico es planeada y sistematizada; trabaja los músculos de modo específicos. Tienen como objetivos principales mantener una vida saludable y/o combatir con problemas de salud.

Además que el ejercicio físico nos permite obtener una mejor condición física adecuada; mejorando así nuestro autoestima de cada uno de nosotros.¹⁰

La vida sedentaria disminuye un gasto de energía; Aquella que al no desgastarse se convierte en glucosa y se deposita en hígado y el músculo, resultando los problemas metabólicos como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares; éstos antecedentes patológicos vuelve susceptible a las personas a las complicaciones de la Covid 19.⁹

El ejercicio físico fortalece el sistema inmunológico, siendo la primera línea de nuestra principal barrera de defensa.⁵

b. Alimentación

La alimentación en los adultos prima en la prevención del desarrollo de enfermedades, a través de una dieta balanceada y adecuada para cubrir los requerimientos necesarios para el organismo. De acuerdo a los a diversas características de cada individuo; lo ideal no es alimentarse correctamente un solo día, sino mantener el correcto hábito alimenticio a través del tiempo.⁸

El organismo requiere más de 100 nutrientes diferentes, para desarrollarse y mantener una adecuada salud; por ello toda persona debe ingerir alimentos balanceados y variados con el fin de reponer energías que requiere nuestro organismo para un óptimo funcionamiento.⁹

Los estilos de alimentación saludable es necesario para prevenir enfermedades metabólicas crónicas no transmisibles; además de consecuencias metabólicas que nos predisponen a complicaciones de enfermedades infecciosas como la Covid 19.⁸

Las grasas: los ácidos grasos son esenciales, fuente de energía; lo que permite al cuerpo absorber, transportar y almacenar vitaminas liposolubles como la A,D,E y K, éste tipo de alimentos no deben superar el 25% del aporte total energético del total de la dieta dentro de ellos encontramos los 2 tipos de grasas; las insaturadas provenientes de los vegetales que debe ser un 20% y las grasas saturadas provenientes de los animales que su consumo debería ser un 5%. El colesterol, es recomendado sólo 300mg/día.⁸

Carbohidratos: su aporte oscila entre un 50-70% del total de la dieta. Es recomendable el consumo de hidratos de carbohidratos complejos (cereales, tubérculos, legumbres) en lugar de azúcares refinadas (no más del 10%).⁹

Proteínas: Éstas deben aportar entre 10-220% de la energía total de la alimentación. La fuente de origen de las proteínas son las carnes, derivados leche, huevo, etc.

Horario de alimentación: es de suma importancia ser disciplinados en la alimentación porque esto nos ayuda a prevenir problemas intestinales y de malnutrición.

La alimentación condiciona el estado de salud y el desarrollo del ser humano; puede desencadenarse enfermedades crónicas e incluso algún tipo de cáncer. Uno de los problemas que más atravesamos son los problemas metabólicos como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, etc. ⁹

INGESTA DE AGUA

Toda persona debe beber entre 2- 3litros de agua, para mantener un equilibrio en el funcionamiento de todos los órganos como el hígado, riñones, el sistema digestivo e inmunológico, etc. El agua además de ser vital para el organismo es termorregulador de temperatura en el organismo. ¹¹

Según estudios realizados recientemente en la universidad de Harvard, que el consumo de agua de manera correcta disminuye un 45% las posibilidades de adquirir el enfermedades oncológicas en el colon y vejiga. ¹¹

En otras investigaciones de la Universidad americana, comprobaron que la ingesta de agua adecuada, hidrata las vías respiratorias altas y bajas; lo que nos disminuye el riesgo de adquirir infecciones virales como la Covid 19, resfrío común, influenza, etc. ¹²

También se le tribuye a la ingesta de agua la disminución del riesgo de padecer de cálculos renales y de las infecciones del tracto urinario. Debido a que el agua diluye la orina y minimiza la concentración de toxinas. ¹¹

c. Manejo de Estrés

El estrés es un síndrome inespecífico; desencadenado por cambios hormonales del organismo. Es ineludible no estresarse; debemos aprender a controlar esas reacciones del cuerpo, para evitar enfermarse. ¹³

El estrés constituye una amenaza al equilibrio natural del organismo, por lo que todos los cambios que surgen por estrés nos ponen en alerta de una mayor probabilidad de enfermarnos sino manejamos adecuadamente los desencadenantes del estrés.¹¹

El sistema nervioso central al estresarse, El estrés puede hasta llegar a dificultar la resolución y/o la de un proceso infeccioso como la Covid 19, liberando hormonas como son la adrenalina y el cortisol; en estos procesos puede presentar palpitaciones, presión arterial alta, ansiedad, desesperación; y si esto se vuelve crónico puede causar problemas de salud muy severos, como insomnios, problemas digestivos e incluso la muerte.¹³

Dentro de los problemas digestivos destaca el síndrome de colon irritable; muchos autores sugieren que el manejo de estos pacientes son además de su tratamiento médico los cambios conductuales de manejo del estrés.¹⁴

El estrés conlleva a una disminución de la capacidad para combatir la infección. EL ser humano al someterse a una situación de estrés el eje del hipotálamo Pituitaria adrenal, aumenta y estimula liberación de corticosteroides, ésta acción conlleva a un incremento de los niveles de glucosa en sangre; impidiendo la formación de interleucinas e interferones; todo esto los linfocitos disminuyen su respuesta ante los agentes invasores, exponiendo a contraer varias enfermedades infecciosas.¹³

Es necesario saber que si tratamos oportunamente el aspecto de psicológico, nos contribuye a modificar la respuesta al estrés y condiciona a un mejor estado de salud, iniciando métodos adaptativos para manejar de manera adecuada los desafíos de la vida.¹⁴

d. Autoestima y Autorrealización personal

Autoestima es el valor que una persona se tiene así mismo. El ejercicio físico ayuda a incrementar la autoestima, logrando una buena autopercepción y alcanzando una sensación de bienestar.¹¹

Según Orduña, definen a la autoestima se define por dos aspectos principales: “autoeficacia”; es la seguridad en el trabajo de la mente, es decir de la seguridad de la mente en la capacidad de pensar en la manera que uno juzga, elige y decide; el otro aspecto es la Confianza de percibir los hechos reales en los intereses y necesidades. ⁸

Una de las necesidades del hombre es la autorrealización personal; la cual nos permite realizarnos plenamente en todos los ámbitos conduciéndose hacia la felicidad. ⁹

La autorrealización es la cúspide de las necesidades básicas; la cual muchas veces nos vemos obligados a dejarlo de lado porque primero tratamos de cumplir las necesidades más básicas; postergando nuestros sueños y objetivos personales. ⁸

Para poder conceptualizar a una persona con autorrealización personal, es importante saber que éstas aquellas que se hacen responsables de sus actos, asumen la dirección de su vida; Esto sería lo ideal, con algunas limitantes, pero se debe luchar por alcanzarlo. ⁹

e. Descanso y Sueño

Toda persona requiere descanso y sueño, para restaurar nuestro organismo de los desechos metabólicos acumulados durante el día. Nuestro organismo necesita periodos adecuados y suficientes para descansar y esto debe ser entre 6- 8 horas diarias. El descanso y sueño son dos cosas básicas para la salud de la persona y tener calidad de vida. ⁵

La vigilia prolongada se puede acompañarse de irritabilidad, malestar, cefalea, etc.; si estos hábitos continúan, pueden conllevar a trastornos psicológicos progresivos como la ansiedad, depresión, etc. o alteraciones del sistema nervioso. ⁸

El descanso y sueño, no es simplemente acostarse; sino también requiere de relajación, tranquilidad y liberación de estrés emocional como psicológico. ⁷

f. Responsabilidad de salud

La salud es un equilibrio biológico, psicológico y social del individuo y la sociedad. Además de la autorrealización personal. Por todo esto la persona debe responsabilizarse de su salud de manera correcta, acudiendo a sus chequeos periódicamente, si padece de alguna enfermedad cumplir con su tratamiento correcto y oportuno. ⁶

Muchos usuarios tienen barreras de acceso a un establecimiento de salud, como son: los trasnochos para sacar una cita, largas colas de espera, citas con tiempo muy prolongado, maltrato psicológico y trato hostil del personal de salud, geografía accidentada inaccesibles entre domicilio y el establecimiento, etc. ⁷ Por ello deciden acudir a atenderse a una botica o farmacia; la cual muchas veces se le medica de manera errónea complicando la enfermedad.

La responsabilidad de salud implica saber tomar las mejores alternativas saludables y no arriesgar la salud de uno y la de los demás.

2.2.3. Hábitos Tóxicos

a. Fumar Tabaco

Actualmente la realidad en que vivimos es devastadoras, pudiendo evidenciarse que existe un alto porcentaje de población entre varones y mujeres que fuman tabaco; a pesar de conocer las consecuencias y daños que ésta puede ocasionarles. ⁴

El tabaco desencadena veintinueve tipos de enfermedades, de las cuales 10 de ellas son cancerígenas como el cáncer de pulmón, de esófago, de lengua, laringe, vejiga y las demás enfermedades cardiopulmonares. ⁵

Según la OPS y la Comisión Nacional de Lucha Anti tabáquica (COLAT), indican que en el Perú la prevalencia de fumadores activos es de 27% y que el 40% son personas pasivas, es decir inhalan humo del tabaco involuntariamente. ¹⁰

Existe aproximadamente un 70% de riesgo de morir por las consecuencias que desencadena el tabaco; este riesgo es mayor y va relacionado con el tiempo que una persona lleva consumiendo esta sustancia tóxica, con la inhalación del humo y el porcentaje de nicótica y alquitrán aspirada.⁴

Las personas que fuman tabaco, tienen la opción de cambiar ese mal hábito; los beneficios que obtienen son de inmediatos; mejorará la respiración, desaparece la tos; podrán realizar deportes o actividades intensas, lo cual no le causará cansancio.⁵

El sistema inmunológico se reactiva, permitiendo hacer frente a cualquier proceso infeccioso respiratorio como la Covid 19, influenza, resfríos comunes etc.³

Si mejora el estilo de vida dejando el tabaco, la capacidad pulmonar mejorará conllevando a una mejor calidad de vida saludable y activa.

b. Alcoholismo

El alcohol es perjudicial para el organismo humano, si el consumo es excesivo y crónico; esto conlleva a un síndrome de dependencia alcohólica y enfermedades degenerativas e inflamatorias.³

La distribución del alcohol en el organismo es la siguiente:

- Absorción: inicia en el estómago, intestino delgado, colon y a la sangre; en ayunas en 30 minutos, acompañado de alimentos 1hora/ 1h1/2min. Mientras mayor porcentaje de concentración de alcohol, la absorción es más rápida.
- Distribución: Es hidrosoluble y se distribuye a través del sistema circulatorio, llegando así a todos los tejidos del organismo.
- Metaboliza: Los rangos de metabolización son de 90-98% en el hígado.

- Eliminación: Es entre 120mg/Kg de peso/hora (8-12ml/h) a través de los riñones, la piel y al respirar.
- El alcohol al igual que el tabaco, disminuye el sistema inmunológico y la capacidad funcional frente a las enfermedades infecciosas como la Covid- 19; además que predispone al organismo al desarrollo de ciertos tipos de cáncer. ⁴

2.2.4. **DEFINICIÓN DE EFECTIVO POLICIAL**

El efectivo policial es aquella persona que conforma las fuerzas policiales, con previa preparación de resistencia física y psicológica y se encuentra en condición de actividad; para restablecer el orden interno del país. ¹²

Dentro de las funciones de los efectivos policiales están el salvaguardar la seguridad y tranquilidad ciudadana y también del patrimonio público; brindar protección a la población en situación de riesgo, en la investigación de desaparecidos, etc.¹²

Actualmente la policía moderna, carece de preparación tanto física y psicológica; falta de vocación al servicio, de compromiso y de respeto.

2.3. **Formulación del Problema.**

¿Cuáles son los estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19, del Hospital Regional Policial de Chiclayo, 2020?

2.4. **Justificación e importancia del estudio.**

Los estilos de vida son hábitos modificables que influyen mucho en nuestra vida cotidiana y nuestra salud.

Actualmente vivimos en la era de la modernidad y tecnología; donde todo es más fácil, rápido y más cómodo, por ello se ha adquirido conductas inadecuadas

como el sedentarismo, una mala alimentación, uso de sustancias tóxicas y el no dormir; todo ello que termina desencadenando un estrés, el cual ocasiona una serie de enfermedades biopsicoemocionales crónicas.⁷

Los efectivos policiales son personas que deben tener una buena capacidad física para poder desempeñar sus labores; pero la realidad es otra; existe un 56% de efectivos policiales que padecen de sobrepeso y obesidad; por una falta de incorregible de sus hábitos alimenticios, ejercicios, consumo de alcohol y tabaco; causando trastornos en su salud.⁷

Asimismo, todo esto predispone al efectivo policial a contraer el contagio de enfermedades como la Covid 19.

Es por esto que la investigación tiene un aporte teórico que permite enriquecer los conocimientos en esta temática. Los resultados del presente estudio posibilitarán a la institución del Ministerio del interior a desarrollar estrategias a nivel nacional que permita mitigar este problema.

Desde esta perspectiva y al realizar la búsqueda de trabajos de investigación a nivel local y nacional, existen estudios sobre los estilos de vida en policías de las comisarías de la ciudad de Lima.

El presente trabajo me permite contribuir información y contrastar la realidad que se vive en los efectivos policiales de nuestro país.

2.5. **Hipótesis**

Implícita

2.6. **Objetivos**

2.6.1. Objetivos General

Determinar los estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19, del Hospital regional Policial Chiclayo, 2020.

2.6.2. Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de vida saludables que tienen los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial de Chiclayo, 2020.
- Identificar los estilos de vida no saludables que tienen los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial de Chiclayo, 2020.

2.7. Limitaciones

- La pandemia Covid 19
- Poco acceso a los establecimientos de salud
- Factor tiempo en la entrevista
- Ausencia del contacto con el paciente.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de estudio

Descriptivo – transversal, Ésta investigación es de tipo descriptivo transversal porque, la recolección es observacional, analizando los datos de las variables recopiladas se da en un periodo de tiempo determinado sobre una población definida.

La información compendiada de un estudio transversal es el resultando de personas con similitud es las variables; excepto en la de estudio. Ya que ésta permanece constante en todo el estudio transversal.

2.2. **Población** :

Efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial Chiclayo, 2020.

2.3. **Muestra** :

Serán seleccionados de manera aleatoria a 100 efectivos policiales en el área Covid 19 del Hospital regional Policial de Chiclayo, durante los meses marzo- diciembre del 2020.

2.4. **Muestreo** :

Estará constituido por criterios de inclusión y exclusión.

2.5. Criterios de Inclusión:

- Efectivos Policiales titulares
- Efectivos Policiales atendidos en el área COVID 19
- Efectivos Policiales en condición de actividad
- Efectivos Policiales de sexo masculino y femenino

2.6. Criterios de Exclusión:

- Los futuros Efectivos Policiales (Alumnos en formación de la PNP.)
- Familiares de efectivos policiales, que cuenten o no con seguro SALUDPOL.
- Efectivos Policiales en condición de retiro

2.7. Unidad de Muestreo :

Efectivos Policiales atendidos en el área covid 19

2.8. **Variables** :

Estilos de vida

2.9. Operacionalización de variables:

VARIABLES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	TIPO DE VARIABLE Y ESCALA MEDICIÓN	VALORES FINALES	FUENTE
Estilos de vida	Son aquellas conductas o hábitos que realiza el hombre en su vida diaria. (11)	Saludables	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> - .Alimentación Balanceada. - Actividad y ejercicio físico. - Descanso y sueño - Autoestima y autorrealización. - Responsabilidad de la salud 	INVESTIGACIONES Y/O ESTUDIOS Y ARTICULOS OMS.
		No saludables		<ul style="list-style-type: none"> . Tabaco . Alcohol 	

2.10. Fundamento y diseño de investigación seleccionado

La Investigación es descriptiva transversal porque describe las características de la realidad del estudio sin centrarse en el porqué de un determinado fenómeno o problema, a través de en un tiempo establecido.

2.11. Tipo de muestra inicial seleccionada

Para efecto del presente estudio se trabajará con 100 efectivos policiales de manera aleatoria, que se seleccionará durante los meses de marzo a diciembre del 2020, utilizando los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el estudio.

2.12. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente proyecto se tomará los datos telefónicos y correos electrónicos de los policías que son atendidos en el área Covid 19 del HRPCH; donde se utilizó el instrumento estandarizado y validado (Cuestionario del Perfil del Estilo de vida de Nola Pender, lo que garantizó que el instrumento tiene un consistencia interna satisfactoria de modo general con un alfa- cronbach de 0.75 ¹⁶, que mide de forma cuantitativa el nivel del estilo de vida del individuo y está integrado por 48 reactivos tipo likert), para obtener la información sobre la variable de estudio

En el listado de Likert hay información sobre los datos generales, antecedentes personales y los estilos de vida de alimentación, ejercicio físico, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud; los cuales nos permitirán obtener información necesaria para la ejecución de este proyecto.

2.13. Procedimientos para la recolección de datos

- A todo Efectivo Policial se explicará el objetivo del proyecto y se le solicitará su autorización y apoyo para la encuesta virtual que se les hará llegar a través de sus medios de comunicación (número telefónico, email)
- Una vez solicitado el permiso, se registrará su número telefónico Y/o correo electrónico, y se le indicará que se le llegará un enlace con una encuesta la cual tiene que desarrollarla, sin necesidad de brindar su identidad, si así él no desea.
- El tiempo promedio que le tomará desarrollar la encuesta es de 5- 10 minutos. Y cualquier duda, estaré al pendiente para cualquier consulta.

2.14. Procedimiento de análisis de datos

Para procesar los datos se utilizó el programa de Microsoft Excel, los resultados estarán presentados en tablas estadísticas de doble entrada y se expresarán los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

2.15. Criterios éticos

- **De Justicia:** Es respetar equitativamente los derechos de los pacientes, sin exigir o discriminarlos en los procesos ejecutados en la investigación.¹⁷

Los participantes en las investigaciones son seleccionados con características similares que indican las variables de inclusión de forma justa y equitativa, sin prejuicios personales o preferencia alguna.

- **De Beneficio:** Este criterio está enfocado al compromiso moral de intervenir en beneficio de hacer el bien a otros.¹⁷

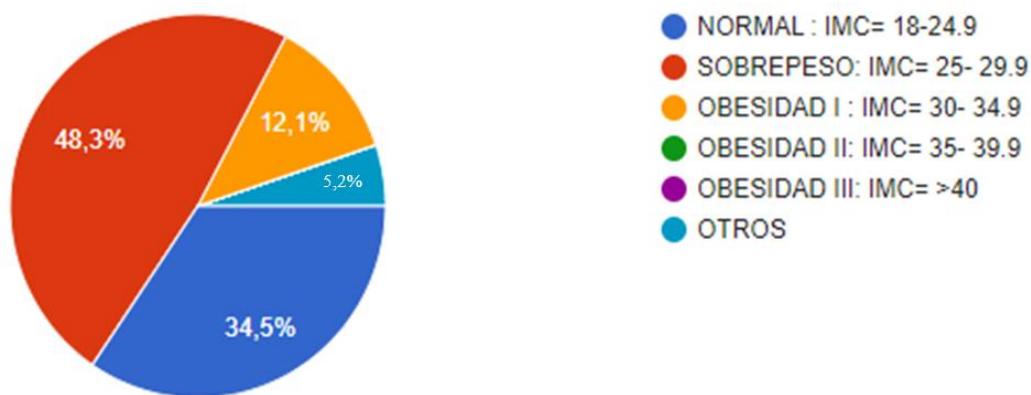
El siguiente estudio proporcionará al investigador conocer los hábitos cotidianos de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional policial Chiclayo, lo cual nos permitirá realizar un diagnóstico situacional de salud de cada efectivo; para posteriormente poder sugerir y plantear mejoras.

- **De confidencialidad:** En este criterio, existe el compromiso de no revelar la identidad ni la información de los participantes, si así lo requiere el caso; durante el desarrollo del estudio.¹⁷

Los efectivos policiales que acepten participar en la investigación, se mantendrá protegida su privacidad y además tendrán la opción de dejar la investigación si no se respeta su bienestar.

III. RESULTADOS

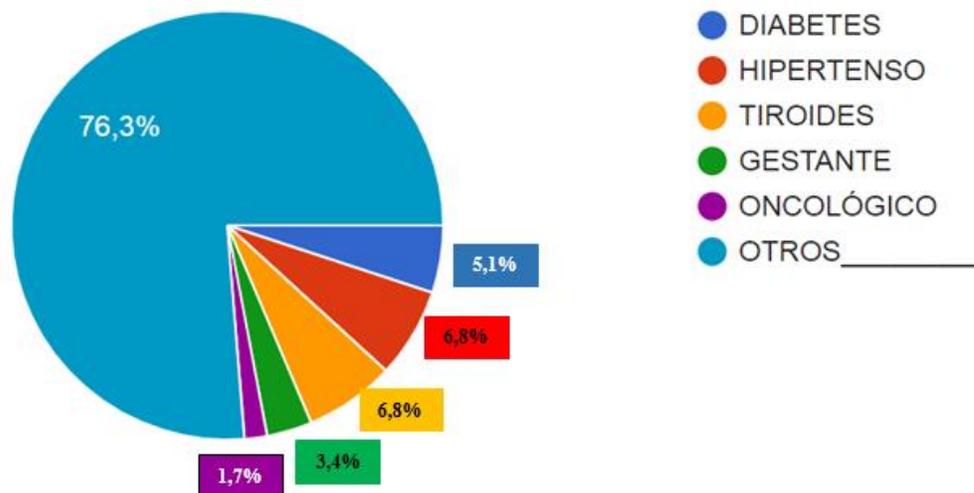
GRÁFICO N°01: CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID 19 DEL HRPCH, 2020.



FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

CONCLUSIÓN N°01: En el gráfico que puede apreciar que el 48,3% de Efectivos policiales están con sobrepeso, el 34,5 % normal y el 12,1% Obesidad I.

GRÁFICO N° 02: ANTECEDENTES PERSONALES DE SALUD



FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

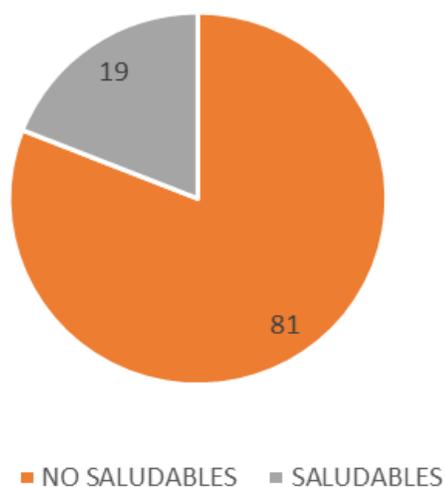
CONCLUSION N° 02: En el gráfico se observa que el 76,3% de efectivos policiales no presentan ningún antecedente patológico; el 5,1% presentan diabetes, el 6,8 % presentan hipertensión arterial y el 6,8 % presentan problemas de tiroides.

CUADRO N° 03: TOTAL DE EFECTIVOS POLICIALES QUE TIENEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLES, ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID DEL HRPCH, 2020

ESTILOS DE VIDA	PORCENTAJE EFECTIVOS POLICIALES
NO SALUDABLES	81
SALUDABLES	19
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 03: TOTAL DE EFECTIVOS POLICIALES QUE TIENEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLE, ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID DEL HRPCH, 2020



CONCLUSIÓN N° 03: En el gráfico se observa que el 81% de efectivos policiales, tienen estilos de vida no saludables y el 19% tienen estilos de vida saludables.

CUADRO N° 04: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES QUE TIENEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y NO SALUDABLES, CLASIFICADOS POR SEXO

SEXO	ESTILOS DE VIDA	
	% NO SALUDABLES	% SALUDABLES
F	43	7
M	38	12
TOTAL	81	19

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 04: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES QUE TIENEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CLASIFICADOS POR SEXO



FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

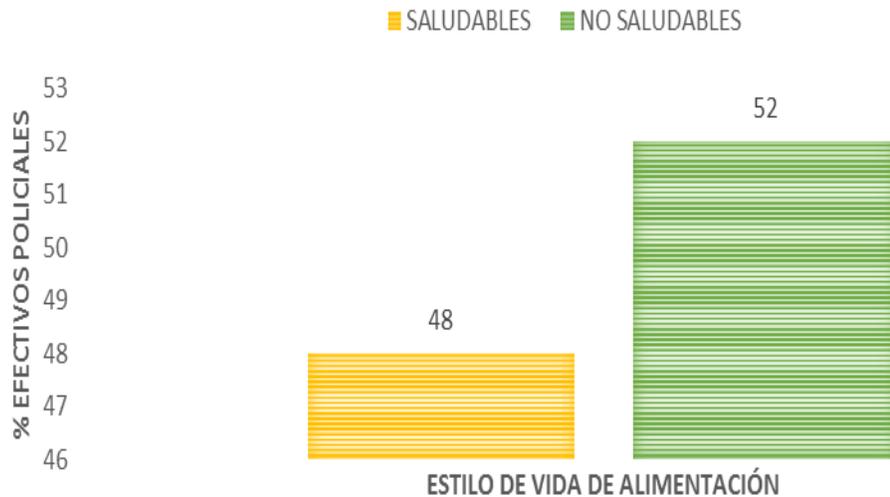
CONCLUSIÓN N° 04: En las barras observamos que del 81% de efectivos que no tienen estilos de vida saludable, el 43% son femeninas y el 38% masculinos; y del 19% que tienen estilos de vida saludables, el 7% son femeninas y el 12% son masculinos.

CUADRO N°05: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE VIDA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE

HABITO ALIMENTACIÓN	% DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	48
NO SALUDABLES	52
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N°05: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE VIDA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE



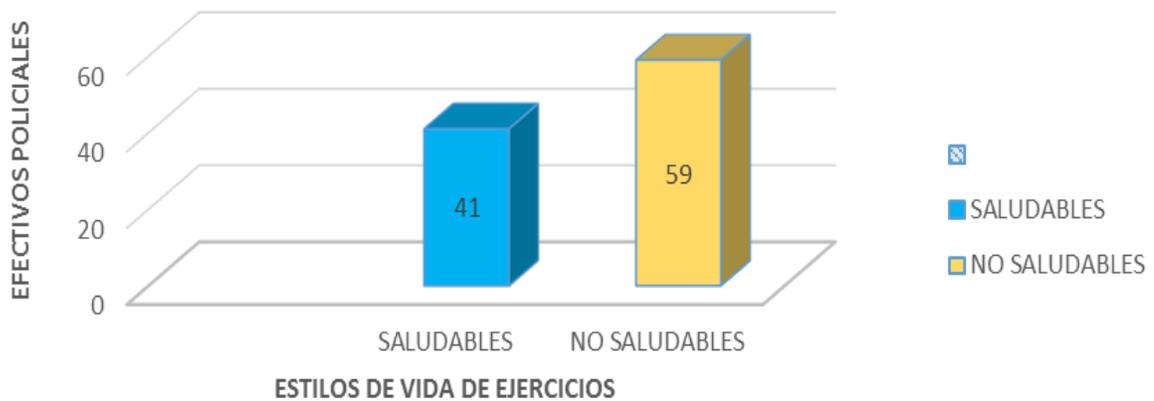
CONCLUSIÓN N° 05: En el gráfico se observa que el 48% de efectivos policiales tienen estilos de vida de alimentación saludables y el 52% no saludable

CUADRO N° 06: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE EJERCICIOS FÍSICOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

HÁBITO EJERCICIO	% DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	35
NO SALUDABLES	65
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 06: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE EJERCICIOS FÍSICOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES



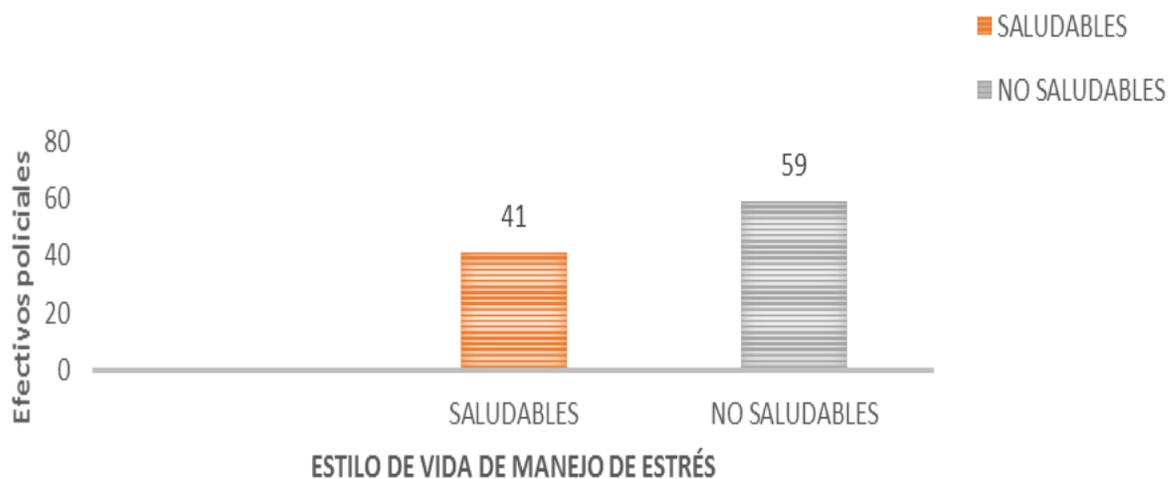
CONCLUSIÓN N° 06: En El gráfico se observa que el 35% de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables de ejercicio físico y el 65% no saludables.

CUADRO N° 07: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE MANEJO DE ESTRÉS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

HÁBITO DE MANEJO DE ESTRÉS	% DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	41
NO SALUDABLES	59
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 07: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE MANEJO DE ESTRÉS SALUDABLES Y NO SALUDABLES



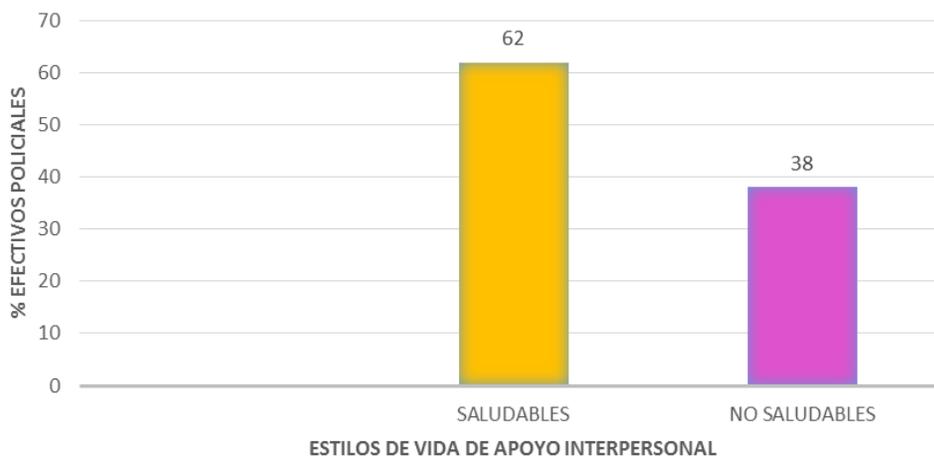
CONCLUSIÓN N° 07: En el gráfico se observa que el 41% de efectivos policiales tienen estilos de vida de manejo de estrés saludables y el 59% no saludables

CUADRO N° 08: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE MANEJO DE APOYO INTERPERSONAL SALUDABLES Y NO SALUDABLES

APOYO INTERPERSONAL	PORCENTAJES DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	62
NO SALUDABLES	38
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 08: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE MANEJO DE APOYO INTERPERSONAL SALUDABLES Y NO SALUDABLES



CONCLUSIÓN N° 08: En el gráfico se observa que el 62 % de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables de apoyo interpersonal y el 38% tienen no saludables.

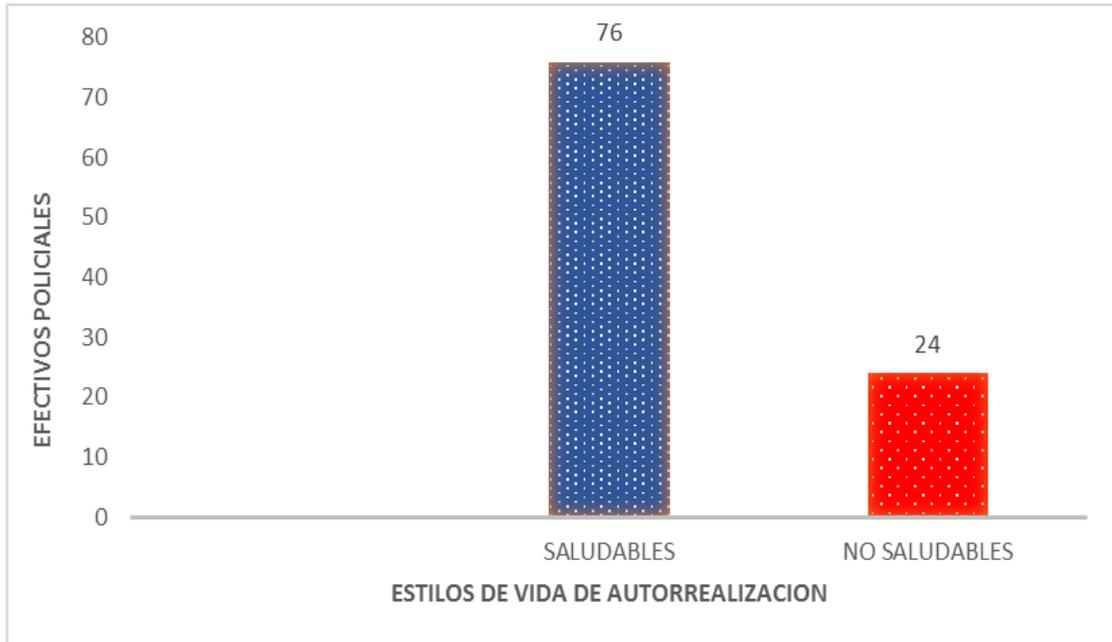
CUADRO N° 09: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE AUTORREALIZACIÓN SALUDABLES Y NO SALUDABLES

AUTORREALIZACIÓN	PORCENTAJES DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	76
NO SALUDABLES	24
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020

GRÁFICO N° 09: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON

ESTILOS DE AUTORREALIZACION SALUDABLES Y NO SALUDABLES



CONCLUSIÓN N° 09: En el gráfico se observa que el 76% de efectivos policiales tienen estilos de vida de autorrealización saludables y el 24% tiene no saludables.

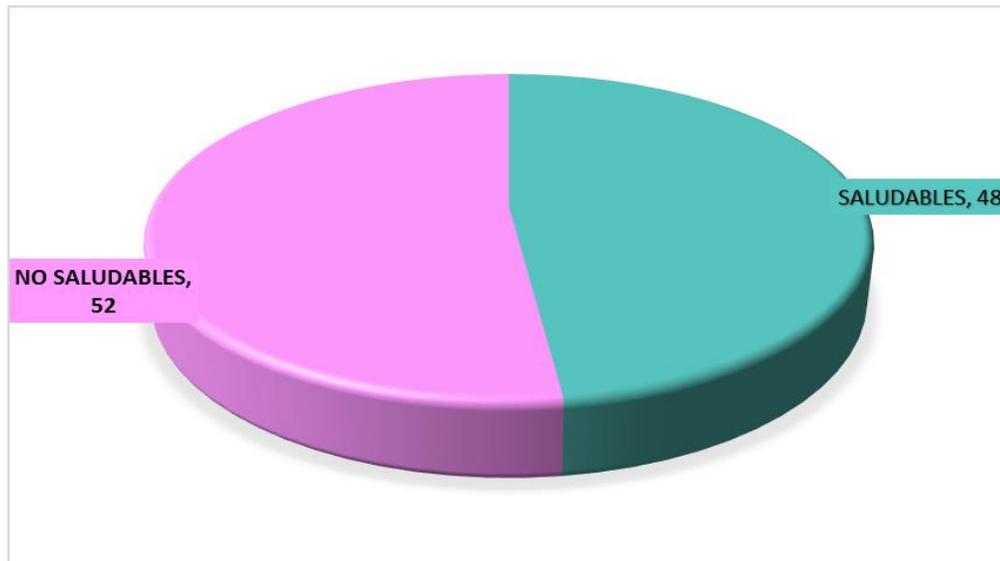
CUADRO N° 10: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE RESPONSABILIDAD MÉDICA SALUDABLES Y NO SALUDABLES

RESPONSABILIDAD MEDICA	PORCENTAJES DE EFECTIVOS POLICIALES
SALUDABLES	48
NO SALUDABLES	52
TOTAL	100

FUENTE: ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA EN LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID 19, DEL HRPCH, 2020.

GRÁFICO N° 10: PORCENTAJE DE EFECTIVOS POLICIALES CON ESTILOS DE RESPONSABILIDAD MÉDICA SALUDABLES Y NO

SALUDABLES



CONCLUSIÓN N° 10: Del gráfico se observa que el 52% de efectivos policiales tiene estilos de vida de responsabilidad médica no saludable y el 48% tiene estilos saludables.

3.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los estilos de vida toman protagonismo en la pandemia de la covid- 19, en los efectivos policiales, por todas las complicaciones que muchos de ellos y sus familiares vivieron; además de las secuelas crónicas y consecuencias mortales. Es aquí donde cada efectivo inicia con una evaluación a sus hábitos de alimentación, de ejercicio, de manejo de estrés y de la responsabilidad de la salud.

En el desarrollo de la investigación participaron 100 efectivos policiales, de las cuales 50 fueron femeninas y 50 masculinos, aplicando los criterios de inclusión y exclusión al momento de la selección. Los efectivos policiales han ido en aumento en un 11% de los estilos de vida no saludables; y en mayor porcentaje las efectivos policiales mujeres en relación a los estudios revisados.

Según el estudio realizado, los efectivos policiales tuvieron un 81% de estilos de vida no saludables a diferencia del estudio publicado de Susana Cárdenas de la universidad Mayor de San Marcos, 2012; obtuvieron un 70 % de efectivos policiales con estilos de vida no saludables y hubo bastante similitud en los hábitos no saludables como de alimentación, los ejercicios físico, la responsabilidad médica y a la ingesta de sustancias tóxicas.

El estudio también se obtuvo la clasificación nutricional donde se pudo observar que el 43.8% de efectivos policiales tienen sobrepeso, el 12,2% obesidad grado I a diferencia del estudio realizado por Avila Romero, Rocío del Pilar, 2017, Huancayo, donde se encontró que el 65% de efectivos policiales tienen sobrepeso y un 35% de obesidad grado I.

Otro de los puntos tomados en el estudio fue los estilos de vida por sexo, donde se obtuvo que del 81% de efectivos policiales que tienen estilos de vida no saludables, el 43% son femeninas y el 38% masculinos y del 19% que tienen estilos de vida saludables, el 7% son femeninas y el 12% masculinos; con relación al estudio realizado por Gantu Palomino, Gisela I, 2018, Ventanilla- Callao; donde obtuvo a un 48% de efectivos policiales presentan estilos de vida de salubridad y un 62% de policías mantienen estilos de vida insalubres; tanto en mujeres y varones.

Además debemos enfocar que en los resultados del trabajo se identificó las áreas de estilos de vida que se tiene que modificar, para mantener una vida sana. En el hábito de alimentación 48% de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables y el 52% no saludable (cuadro y gráfico N°05); en el hábito de ejercicios físicos el 35% de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables y el 65% no saludables (cuadro y gráfico N° 06), en el hábito de manejo de estrés el 41% de efectivos policiales tienen estilos de vida de manejo de estrés saludables y el 59% no saludables (cuadro y gráfico N° 07), en el hábito de apoyo personal el 62 % de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables y el 38% tienen no saludables (cuadro y gráfico N°08), en el hábito de autorrealización el 76% de efectivos policiales tienen estilos de vida saludables y el 24% los tiene no saludables (cuadro y gráfico N°09) y el hábito de responsabilidad de la salud el 52% de efectivos

policiales tiene estilos de vida de responsabilidad médica no saludable y el 48% tiene estilos saludables (Cuadro y gráfico N° 10)

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES:

Finalizado el trabajo de investigación se concluyó que:

1. Los estilos de vida que se identificaron en los efectivos policiales fueron de alimentación, ejercicio físico, manejo del estrés, autorrealización, responsabilidad médica, consumo de tabaco y alcohol.
2. Un 81% de efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial de Chiclayo, 2020 mantienen estilos de vida no saludables, de los cuales son una mala alimentación; sedentarismo; consumo de tabaco y alcohol; mal manejo del estrés, automedicación.
3. Sólo el 19% de efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial de Chiclayo, 2020 tienen estilos de vida saludables con una buena alimentación, ejercicio físico, autorrealización, manejo adecuado del de estrés.
4. Existe un porcentaje de efectivos policiales que mantienen estilos de vida saludable, pero con un puntaje en el límite superior; es decir que si no mejoran su condición de vida, podrían llegar a caer en la clasificación de estilos de vida no saludables.

4.2. RECOMENDACIONES:

AL finalizar el estudio de investigación, se recomienda:

- ✓ Dar a conocer la realidad diagnóstica de los efectivos policiales frente a los estilos de vida que están llevando.
- ✓ Educar a la población policial sobre las complicaciones que acarrear los malos estilos de vida identificados.
- ✓ Socializar el estudio con otras unidades policiales, donde puedan tomar

como referencia para otros estudios en sus diversas jurisdicciones.

- ✓ Implementar talleres de gimnasio y nutrición en todas las unidades policiales.
- ✓ Evaluación anual, estricta sobre las condiciones físicas y metabólicas de salud de cada efectivo policial.
- ✓ Implementar normas o reglas, que limiten al efectivo policial continuar con los malos estilos de vida insalubres (ejmp: Sancionar al efectivo policial si llega a presentar una obesidad grado II).

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estadística mundial de COVID 19. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1104227/numero-acumulado-de-casos-de-coronavirus-covid-19-en-el-mundo-enero-marzo/>. Acceso el 03 de Mayo del 2020.
2. OMS .Covid 19.Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>. Acceso el 04 de Mayo del 2020.
3. OMS. Situación de COVID-19 en la Región de las Américas. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19?gclid=CjwKCAjw5vz2BRAtEiwAbcVIL949W3c0DprKXhZoc2w5fBDxxT-SILwf0vmoK0oRQ_m3cCDtJ4SWBx0CeXUQAvD_BwE. Acceso el 04 de Mayo del 2020.
4. OMS. Consumo de Tabaco y COVID 19. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>. Acceso el 05 de Mayo del 2020.
5. Dr Durantez. El ejercicio físico, imprescindible frente al covid-19. Disponible en: https://blogs.alimente.elconfidencial.com/mas-anos-mas-vida/2020-05-01/ejercicio-fisico-imprescindible-covid19-coronavirus_2573871/. Acceso el 07 de Mayo del 2020.
6. Dr.C. Ydalsys Naranjo Hernández^I, Dr.C. José Alejandro Concepción Pacheco^I, Lic. Miriam Rodríguez Larreynaga^{II}. Teoría de Dorotea http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009. Acceso el 13 de Abril del 2022.
7. Lic. Susana Vanessa Cárdenas García. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. 2012. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1046/C%C3%A1rdenas_gs.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acceso el 27 de Abril de 2022.
8. Nelia Espeso Nápoles. Estilo saludable de vida y su relevancia en la salud del individuo. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-81202005000200006. Acceso el 28 de Abril del 2022.
9. Dra. Miriam Sánchez Segura, Lic. René Marcos González García, Dra. Vianed Marsán Suárez y Dra. Consuelo Macías Abraham. Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892006000300002. Acceso el 03 de Mayo del 2022.
10. Luis Pinillos A; Mercedes Quesquén P; Félix Bautista G; Ebert Poquioma R. Tabaquismo: un problema de salud pública en el Perú http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342005000100010. Acceso el 09 de Mayo del 2020.
11. Isabel Pilar Luis Gonzalvez. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores

- sociales http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280. Acceso el 12 de Mayo del 2020.
12. Cárdenas García, Susana. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima, 2012. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1046/C%C3%A1rdenas_gs.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Disponible el 16 de Mayo del 2020.
 13. Bedregal Caballero, Mara E., 2017. “la influencia de los estilos de vida en el índice de masa corporal de los policías que se atienden en el Hospital Regional PNP Julio Pinto Manrique, Arequipa-2017. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_4a491fa2090c7aff3d6def0f31482e97. Acceso el 16 de Mayo del 2020.
 14. Alvila Romero, Rocío del Pilar. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5866>. Acceso el 16 de Mayo del 2020.
 15. Gantu, Palomino, Gisela Isidora. Estilos de vida en personal Policial de la Comisaría Villa Los Reyes, ventanilla- Callao, 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36507>. Acceso el 16 de Mayo del 2020.
 16. . Walker. Validacion una escala para evaluar el estilo de vida de adolescentes mexicanos. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0035-00522019000300112&script=sci_arttext. Acceso el 20 de Mayo del 2020.
 17. Almiñana Riqué, Mónica. Los 4 principios básicos de Bioética. Disponible en: http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM_540_EBLOG_1848.pdf. Acceso el 07 de junio del 2022.

VI. ANEXOS

ANEXOS N°01



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RESOLUCION N° 0211-2021/FC8-U88

Pimentel, 21 de mayo 2021

VIOTO:

El oficio N° 0072-2021/FC8-DM-U88, mediante el cual se solicita modificación del título del proyecto de investigación presentado por la (el) estudiante (s) DIAZ CORONEL EVA MARIA de la Escuela profesional de MEDICINA HUMANA.

CONSIDERANDO:

Que mediante Resolución N° 1377-2020/FC8-U88, se aprobó el Proyecto de tesis denominado: "ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID19, DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL DE CHICLAYO, 2020".

Que, el Artículo 36° 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".

Que, el (la) estudiante DIAZ CORONEL EVA MARIA, solicita modificación del título de investigación, debido a que excede el número de palabras en el título del Proyecto de tesis.

Que, el Comité de Investigación de la Escuela de Medicina Humana acuerda aprobar la modificación del título.

Que, es necesario facilitar el adecuado desarrollo de las Tesis aprobadas con la finalidad de dar continuidad al proceso de Investigación.

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

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1°: APROBAR la modificación del título del Proyecto de Tesis quedando registrado de la siguiente manera "ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID 19 DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL CHICLAYO."

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.



Carlos Leopoldo Acuña Peralta
Decano Facultad de Ciencias de la Salud



Jhenna Palomino Malca
Secretaria Académica Facultad de Ciencias de la Salud

ADMISSION E INFORMES
074 445500 074 445501
CAMPUS USS
R.M. S. CARRANZA 2 PARRISSE
CHICLAYO, PERU

ANEXO N° 02

ESCALA DE ESTILO DE VIDA VALIDADO, DE WALKER

NOMBRE / SEUDÓNIMO: _____

EDAD: _____ SEXO: _____ UNIDAD _____

ANTECEDENTES PERSONALES: _____

ANTECEDENTES QUIRURGICOS: _____

N°	ENUNCIADO	N	V	F	S
ALIMENTACION					
1	CÓME UD. 3 VECES AL DÍA: DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA?				
2	TODOS LOS DÍAS, UD. CONSUME ALIMENTOS BALANCEADOS QUE INCLUYAN TANTO VEGETALES, FRUTAS, CARNE, LEGUMBRES, CEREALES Y GRANOS				
3	CONSUME DE 4-8 VASOS DE AGUA AL DÍA				
4	INCLUYE ENTRE COMIDAS EL CONSUMO DE FRUTAS				
5	ESCOGE COMIDAS QUE NO CONTENGAN INGREDIENTES ARTIFICIALES O QUÍMICOS PARA CONSERVAR LA COMIDA				
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	HACE UD. EJERCICIO POR 20-30' AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA				
8	DIARIAMENTE UD. REALIZA ACTIVIDADES QUE INCLUYAN EL MOVIMIENTO DE TODO SU CUERPO				
MANEJO DEL ESTRÉS					

9	USTED IDENTIFICA LAS SITUACIONES QUE LE CAUSAN TENSION O PREOCUPACION EN SU VIDA				
10	EXPRESA SUS SENTIMIENTOS DE TENSION O PREOCUPACION EN SU VIDA				
11	UD. PLANTEA ALTERNATIVAS DE SOLUCION FRENTE A LA TENSION O PREOCUPACION				
12	REALIZA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES DE RELAJACION TALES COMO: TOMAR SIESTA, PENSAR EN COSAS AGRADABLES, PASERA, EJERCICIOS DE RESPIRACION.				
APOYO INTERPERSONAL					
13	SE RELACIONA CON LOS DEMÁS				
14	MANTIENE BUENAS RELACIONES INTERPERSONALES CON LOS DEMÁS				
15	COMENTA SUS DESEOS E INQUIETUDES CON LAS DEMÁS PERSONAS				
16	CUANDO ENFRENTA SITUACIONES DIFICILES RECIBE APOYO DE LOS DEMÁS				
AUTORREALIZACION					
17	SE ENCUENTRA SATISFECHO CON LO QUE HA				

	REALIZADO DURANTE SU VIDA				
18	SE ENCUENTRA SATISFECHO CON LAS ACTIVIDADES QUE ACTUALMENTE REALIZA				
19	REALIZA ACTIVIDADES QUE FOMENTEN SU DESARROLLO PERSONAL				
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	ACUDE POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO A UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD PARA UNA REVISION MÉDICA				
21	CUANDO PRESENTA UNA MOLESTIA ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD				
22	TOMA MEDICAMENTOS SOLO PRESCRITOS POR EL MÉDICO				
23	TOMA EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES QUE LE BRINDA EL PERSONAL DE SALUD				
24	PARTICIPA EN ACTIVIDADES QUE FOMENTAN SU SALUD: SESIONES EDUCATIVAS, COMPAÑOS DE SALUD, LECTURA DE LIBROS DE SALUD.				
25	CONSUME SUSTANCIAS NOCIVAS: CIGARRO, ALCOHOL Y/O DROGAS				

AUTOR DE CUESTIONARIO VALIDADO DE: WALKER, SECHRITZ, PENDER

CRITERIOS DE CALIFICACION	
NUNCA	01
AVECES	02
FRECUENTEMENTE	03
SIEMPRE	04

LEYENDA	
75-100 PUNTOS	SALUDABLE
25- 74 PUNTOS	NO SALUDABLE

ANEXO N° 03:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Señor de Sipán

Investigadores: Díaz Coronel Eva María

Título: “ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID19, DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL DE CHICLAYO, 2020”

El propósito de la investigación consistió en determinar los estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19, del Hospital Regional Policial de Chiclayo Su participación en este estudio es voluntaria y el llenado es de manera anónima. Las respuestas que usted brinde servirán para el presente estudio. Si usted acepta participar en este estudio, se le otorgará un link de manera virtual para que pueda contestar el cuestionario

Riesgos: No se prevén riesgos por participar del estudio

Beneficios: Se beneficiará, ya que, gracias a este estudio tendremos información actual de los estilos de vida de los efectivos policiales atendidos en el área Covid 19 del Hospital Regional Policial Chiclayo, 2020.

Toda la información obtenida será guardada con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los datos del estudio no serán utilizados para otra.

Si usted decide participar del estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor preguntar al personal del estudio.

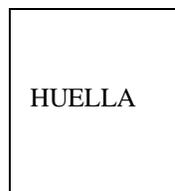
Si usted tiene preguntas sobre aspectos éticos, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al comité de ética en Investigación de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Señor de Sipán.

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que no corro riesgos si participo en el proyecto, así mismo entiendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

SÍ NO

FIRMA
DNI N°



ANEXO N° 04



Chiclayo, 15 de Febrero del 2021

OFICIO N° 289 -2021- DIREJESAN-PNP /RPL-REGSAN.LAM.HRCH.PNP.CH.

Señor : CAP SPNP
DIAZ CORONEL EVA MARIA
CHICLAYO

Asunto : AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN TITULADO "ESTILOS DE VIDA DE LOS
EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL AREA COVID19,
DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL DE CHICLAYO, 2020" *

Ref :

Es honroso dirigirme a Ud., con la finalidad autorizar el permiso para el desarrollo del proyecto de investigación titulado "ESTILOS DE VIDA DE LOS EFECTIVOS POLICIALES ATENDIDOS EN EL ÁREA COVID19, DEL HOSPITAL REGIONAL POLICIAL DE CHICLAYO, 2020", a la Alumna Eva María Díaz Coronel, de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

FAS/BFF

Dios guarde a Ud.



GRABADO EN
THE MANTA POLICIA REGIONAL
INCL. S.P.
Jefe de I RANC. SAN. LAM. CHA.
REG. CHICLAYO