

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TESIS

**“ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL
DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS
SHOWING FERRARI – AMARILIS 2020”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORA: Briceño Jacinto, Luz Meche

ASESORA: Tarazona Herrera, Karen Georgina

HUÁNUCO – PERÚ

2022



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Pública
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

D

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72476421

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22521575

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0001-9106-180X

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Lazarte Y Avalos, Ana Gardenia	Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria	22419815	0000-0002-4296-0005
3	Barrueta Santillan, David Anibal	Licenciado en enfermería	22416110	0000-0003-1514-1765

H



UNIVERSIDAD DE HUANUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 horas del día 22 del mes de setiembre del año dos mil veintidós, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|---------------------------------------------|------------|
| • DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO | PRESIDENTE |
| • MG. ANA GARDENIA LAZARTE Y AVALOS | SECRETARIA |
| • LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLAN | VOCAL |
| • DRA. KAREN GEORGINA TARAZONA HERRERA | (ASESORA) |

Nombrados mediante Resolución N°1595-2022-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI – AMARILIS 2020"; presentado por la Bachiller en Enfermería Señorita. Luz Meche BRICEÑO JACINTO para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de perfecto.

Siendo las, 12 horas del día 22 del mes setiembre de del año 2022. los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL

DEDICATORIA

A Dios por guiarme durante mi carrera y ser el pilar espiritual para conseguir mis metas y sueños profesionales

A mis padres y hermanos por confiar en mí y apoyarme incondicionalmente en esta etapa de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme culminar mi carrera universitaria con éxito, por fortalecerme espiritualmente en momentos de agotamiento brindándome vida y salud.

Agradezco a mis padres por enseñarme lo que significa el amor incondicional, por ser el motivo para cumplir cada una de mis metas propuestas, por el esfuerzo, la paciencia, por las enseñanzas aprendidas cada día.

A mis hermanos por todo su apoyo incondicional, por guiarme por el buen camino y cariño que me impulsan día a día a seguir creciendo profesionalmente y mejorar personalmente; les agradezco infinitamente por creer en mí.

A mi asesora Karen Georgina Tarazona Herrera, por guiarme con paciencia en el proceso de preparación y presentación de este informe de tesis.

Por último, agradezco a mi Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco por la oportunidad brindada, y a los docentes de Enfermería quienes se han esforzado en las enseñanzas brindadas durante todo el periodo de mi formación profesional

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE CUADROS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	15
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	19
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	19
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	19
1.3. OBJETIVO GENERAL	20
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
1.5.1. A NIVEL TEÓRICO.....	20
1.5.2. A NIVEL PRÁCTICO.....	21
1.5.3. A NIVEL METODOLÓGICO.....	21
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.	21
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONALES.....	22
2.1.2. A NIVEL NACIONAL.....	24
2.1.3. A NIVEL LOCAL	25
2.2. BASES TEÓRICAS.....	26
2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	26

2.2.2. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTA ROGERS.....	27
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	27
2.3.1. ESTILOS DE VIDA	27
2.3.2. TIPOS DE ESTILOS DE VIDA.....	28
2.3.3. DIMENSIONES DE CALIDAD DE CUIDADO DE ENFERMERÍA	29
2.3.4. ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA	32
2.3.5. CONDICIONES DE SALUD	33
2.3.6. DIMENSIONES DE LAS CONDICIONES DE SALUD.....	33
2.3.7. CONDICIONES DE SALUD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA.....	35
2.4. HIPÓTESIS.....	35
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	35
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	36
2.5. VARIABLES	37
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	37
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	37
2.5.3. VARIABLES SECUNDARIAS	37
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	38
CAPÍTULO III.....	43
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
3.1.1. ENFOQUE	43
3.1.2. ALCANCE O NIVEL.....	43
3.1.3. DISEÑO	43
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	44
3.2.1. POBLACIÓN.....	44
3.2.2. MUESTRA.....	45
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .	46
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	57
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	57
3.4. ASPECTOS ÉTICOS	58

CAPÍTULO IV	60
RESULTADOS	60
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	60
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	67
CAPÍTULO V	74
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	74
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	74
CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES.....	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
ANEXOS	90

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Validez racional del cuestionario de características generales. ...	50
Cuadro 2: Validez racional del cuestionario de estilos de vida	52
Cuadro 3: Validez racional del cuestionario de condiciones de salud	53
Cuadro 4: Validez de contenido por juicio de expertos.	54
Cuadro 5: Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida según dimensiones.	55
Cuadro 6: Confiabilidad del cuestionario de condiciones de salud según dimensiones.	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de características sociodemográficas del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).	60
Tabla 2. Distribución de características laborales del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).	61
Tabla 3. Características informativas del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).....	62
Tabla 4. Dimensiones de los estilos de vida del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).	63
Tabla 5. Estilos de vida del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	64
Tabla 6. Dimensiones de las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).	65
Tabla 7. Condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	66
Tabla 8. Relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	67
Tabla 9. Relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	68
Tabla 10. Relación entre los hábitos de descanso - sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	69
Tabla 11. Relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	70

Tabla 12. Relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. ..	71
Tabla 13. Relación entre los hábitos cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	72
Tabla 14. Relación entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. ..	73

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	91
Anexo 2. Instrumentos antes de la validación	98
Anexo 3. Instrumentos después de la validación	104
Anexo 4. Consentimiento informado	104
Anexo 5. Constancias de validación	114
Anexo 6. Documento solicitando permiso para ejecución de estudio	114
Anexo 7. Documento de autorización del ámbito de estudio	122
Anexo 8. Base de datos	123
Anexo 9. Constancia de reporte de turnitin	127

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil (H.M.I.) Carlos Showing Ferrari. **Métodos:** Estudio analítico, prospectivo, de diseño correlacional efectuado en 82 trabajadores de Enfermería encuestados con un cuestionario de estilos de vida y condiciones de salud. El contraste de hipótesis se efectuó con la prueba del Chi Cuadrado con una $p < 0.05$. **Resultados:** En general, 62,2 % del personal de Enfermería encuestado tuvieron estilos de vida saludables y 37,8 % estilos de vida no saludables; respecto a las condiciones de salud, 47,6 % presentaron una regular condición de salud, 41,4 % buena condición de salud y 11,0 % mala condición de salud. Inferencialmente, se determinó que los estilos de vida se asociaron significativamente con las condiciones de salud del personal de Enfermería; identificándose también que los estilos de vida en las dimensiones hábitos alimenticios ($p = 0,007$), actividad física ($p = 0,001$); descanso y sueño ($p = 0,030$); hábitos nocivos ($p = 0,023$) y cuidado de la salud ($p = 0,044$) se asociaron a las condiciones de salud del personal de Enfermería. No se encontró relación entre los estilos de vida en la dimensión recreación y las condiciones de salud de la muestra en estudio. **Conclusiones:** Los estilos de vida se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, aceptándose la hipótesis de investigación. **Palabras clave:** Estilo de Vida, Estado de Salud, Personal de Enfermería. (Fuente DeCS – BIREME)

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between lifestyles and health conditions of nursing staff of the Maternal and Child Hospital (H.M.I.) Carlos Showing Ferrari. **Methods:** Analytical, prospective, correlative design study carried out on 82 nursing workers surveyed with a questionnaire of lifestyles and health conditions. The hypothesis contrast was made with the Chi Square test with a $p < 0,05$. **Results** Overall, 62.2% of the nursing staff surveyed had healthy lifestyles and 37.8% unhealthy lifestyles; for health conditions, 47.6% had a regular health condition, 41.4% good health condition and 11.0% poor health condition. Inferentially, it was determined that lifestyles were significantly associated with the health conditions of nursing staff; it was also identified that lifestyles in the dimensions eating habits ($p = 0.007$), physical activity ($p = 0.001$); rest and sleep ($p = 0.030$); harmful habits ($p = 0.023$) and health care ($p = 0.044$) were associated with the health conditions of nursing personnel. No relationship was found between lifestyles in the recreational dimension and health conditions of the sample in study **Conclusions:** Lifestyles are related to the health conditions of the nursing staff of the H.M.I. Carlos Showing Ferrari, accepting the research hypothesis.

Key words: Life Style, Health Status, Nursing Staff. (Source: MeSH-NLM)

INTRODUCCIÓN

En la sociedad contemporánea los avances científicos han provocado un gran impacto en los indicadores de salud permitiendo un aumento en la esperanza y calidad de vida de las personas, pero a la vez han provocado el surgimiento de nuevos problemas sanitarios que tienen sus raíces en los estilos de vida de las personas¹.

En este escenario, los estilos de vida desempeñan una función relevante en la salud de las personas pues permite que estos tengan una vida saludable, o en su defecto, adopten hábitos no saludables que favorecen la presencia de diversas patologías no transmisibles que afectan su salud física y mental².

Esta situación también ha afectado al personal de Enfermería de las entidades sanitarias pues ha obligado a que estos realicen una serie de cambios en sus hábitos cotidianos para poderse adaptar a las nuevas exigencias sociales y sanitarias provocando que adopten conductas de riesgo que afecta su desempeño laboral y tiene efectos negativos en sus condiciones de salud³.

Esta problemática se torna preocupante si se considera que por las actividades propias de su ambiente laboral el personal de Enfermería tiene que realizar cambios en sus hábitos de alimentación, actividad física y de sueño que afectan sus condiciones de salud y repercuten de manera desfavorable en su desempeño laboral⁴.

Partiendo de lo expuesto se realiza esta investigación proponiéndose como objetivo de análisis determinar la relación que se establece entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I: Carlos Showing Ferrari; justificándose su importancia porque permite proporcionar información sobre el tema de estudio a la jefatura del departamento de Enfermería y la dirección del hospital para que sirvan de soporte para la implementación de estrategias institucionales que permitan promover la adopción de conductas promotoras de salud como aspecto esencial en el perfeccionamiento de la calidad de vida laboral del personal de Enfermería de esta institución.

Para cumplir con esta premisa, se presenta esta tesis de investigación como una herramienta importante para el abordaje de esta problemática en esta institución siendo estructura en cinco capítulos ordenados secuencialmente, cuyo primer capítulo está orientado a describir el problema, formular las interrogantes, objetivos y su respectiva justificación, prosiguiendo con el capítulo II donde se realiza el abordaje teórico del estudio, planteando las hipótesis y delimitando operacionalmente las variables.

Luego se ubica el capítulo III, en el que se detalló los aspectos relacionados a la metodología aplicada en esta investigación, seguido del capítulo IV donde se exponen los resultados que encaminaron la presentación del estudio, y el capítulo V donde se realiza la discusión de los resultados más relevantes para dar un respaldo científico a los hallazgos del informe de tesis.

Por último, se muestran las conclusiones, formulándose las recomendaciones pertinentes, se listan las literaturas consultadas en la tesis y se presentan cada uno de los anexos aplicados en durante la recolección de información.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La salud se ha conceptualizado de diversas maneras desde el inicio de la historia, hasta llegar a la concepción actual que establece que no solo es un fenómeno biológico, sino un proceso dinámico e integrado que se produce en el aspecto biopsicosocial de las personas⁵.

Por tanto, la valoración de las condiciones de salud de las personas tiene mucha importancia, pues como señalan Bordignon y Monteiro⁶ permite valorar su bienestar corporal, mental y social, que están influenciados por los estilos de vida que realizan cotidianamente.

En consecuencia, los estilos de vida no saludables se convierten en un problema coyuntural en la sociedad pues, según Mas et al⁷, implica la adopción de conductas de riesgo que afectan la salud de los seres humanos y repercute negativamente en su desempeño laboral, siendo esta problemática muy común en el personal sanitario.

En este sentido Palomares⁸ indica que el personal de Enfermería es uno de los integrantes del equipo sanitario más afectados por este problema pues debido a sus actividades asistenciales deben efectuar diversos cambios en sus hábitos cotidianos como las modificaciones en la alimentación, disminución de la actividad y alteraciones de sus patrones de sueño que afectan su salud física y mental.

Al respecto Vilca⁹ señala que resulta preocupante identificar que pese a que el personal de Enfermería tiene un conocimiento vasto sobre el rol que cumplen los estilos de vida saludable. pero muchas veces no consideran ello en su vida cotidiana, pues tienden a adoptar hábitos no saludables que repercuten negativamente en su condición de salud.

Ayquipa et al¹⁰ mencionan que esto se debe a que el personal de Enfermería realiza actividades que favorecen la adopción de estilos de vida no saludables, pues laboran en turnos rotatorios, que alteran su patrón de

sueño en las guardias nocturnas; viéndose también afectada su nutrición porque no tienen un horario fijo de alimentación, que incrementa el riesgo de que tengan patologías que causen un impacto negativo en sus condiciones de salud.

La magnitud del problema es preocupante pues datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹¹ del año 2019 establecen los estilos de vida no saludables representan la principal causa de patologías no transmisibles que son frecuentes en el personal de Enfermería y responsables del 71,0% de decesos en todo el mundo.

Esta situación es similar en Latinoamérica pues de acuerdo a reportes de la Organización Panamericana de Salud (OPS)¹² publicados en el 2017, más del 65.0% de casos de enfermedades no transmisibles estuvieron asociadas a la práctica de hábitos de vida no saludables en la alimentación, ejercicio físico y hábitos nocivos.

Específicamente en el personal de Enfermería, Carhuapoma¹³ indica que no existen reportes sobre esta problemática en el continente americano, sin embargo, algunos estudios efectuados en naciones de la región americana demuestran que una proporción importante de profesionales y técnicos de Enfermería adoptan comportamientos no saludables que afectan su condición de salud.

En esta línea, una investigación realizada por Echevarría et al¹⁴ en Ecuador durante el año 2018 evidenció que más del 65,0% de profesionales de Enfermería tuvo hábitos alimenticios no saludables, 80,0% no descansaba lo suficiente y 60,0% tenía problemas de sueño, teniendo la mayoría de ellos problemas de sobrepeso y estrés laboral.

Siguiendo esta tendencia Morquecho¹⁵ en su estudio realizado en Ecuador en el 2018 identificó que el 55.6% del personal que laboraba en el área de Enfermería de un hospital público presentó sobrepeso y 22,7% obesidad; que se asociaron al horario inadecuado de comida, los turnos rotativos, descanso inadecuado y la falta de actividad física.

Quiroga¹⁶ en su investigación realizado en Argentina evidenció que más del 60,0% de enfermeros mostraron hábitos no saludables, de y de ellos,

48.0% tuvieron problemas de estrés laboral y el 70.2% presentaron alguna patología no transmisible.

En el ámbito nacional un estudio desarrollado en el Perú por Muñante¹⁷ durante el año 2019 encontró que 57,5% de profesionales de Enfermería tuvieron hábitos no saludables, siendo las áreas de alimentación, ejercicio físico y control del estrés las más afectadas, provocando que tengan problemas en su estado de salud.

Anchante¹⁸ en su investigación desarrollada en Lima en el 2017 identificó que 53.8% de enfermeras tuvieron comportamientos poco saludables y 57.8% presentaron estrés; concluyendo que los hábitos cotidianos tienen relación estadística con el estado de su salud mental.

Siguiendo esta tendencia Bautista¹⁹ en su tesis presentada en el 2017 evidenció que más del 50,0% de enfermeros(as) presentaron un afrontamiento inadecuado del estrés que se relacionó con la sobrecarga de trabajo, las guardias nocturnas, deficientes hábitos alimenticios y los horarios inadecuados de sueño favoreciendo que tengan problemas de sobrepeso, obesidad, etc.

En Ica, Carrasco²⁰ en el 2017 halló que 57.0% de enfermeras presentaron comportamientos no saludables; manifestado en la ingesta de comida chatarra, consumo de alcohol y manejo inadecuado del estrés, de los cuales 34.3% tuvieron enfermedades cardiovasculares y 20.6% presentaron patologías no transmisibles que afectaron su estado de salud.

En la misma línea, Landa²¹ en su estudio efectuado en el 2016 evidenció que 67.0% de enfermeros(as) mostraron hábitos no saludables y 59.2% tuvieron un regular de estado de salud, repercutiendo desfavorablemente en su calidad de vida.

Por su parte Incio²² en su tesis presentada en Chiclayo en el 2015 demostró que 41.7% de enfermeras evidenciar tener una conducta no saludable en su vida diaria, de los cuales 40.0% presentaron obesidad, 56.0% sufrieron de estrés y 20.0% padecieron de migraña.

En esta perspectiva, Quiroga¹⁶ refiere que los comportamientos no saludables en el personal de Enfermería son causados por diversos factores

propios del contexto laboral, como el trabajo en horario nocturno, la adopción de hábitos nocivos, la falta de cuidado de su salud, entre otros factores que afectan sus condiciones de salud.

Este problema provoca diversas consecuencias en la salud del personal de Enfermería al respecto Umaña⁵ señala que este grupo ocupacional es más susceptible a la presencia enfermedades infecciosas, no transmisibles, cardiovasculares, alteraciones músculo esqueléticas, várices, estrés, cáncer, trastornos digestivos y del sueño, entre otras dolencias que afectan su salud.

Frente a este problema el Ministerio de Salud (MINSU)²³ implementó el abordaje enfocado al aspecto promocional de la salud, buscando fomentar la adopción conductas saludables y generar entornos laborales saludables, que mejoren las condiciones de salud del personal asistencial en el ámbito sanitaria, cuyas medidas fueron inefectivas¹⁹.

En el H.M.I. Carlos Showing Ferrari se ha podido identificar, a lo largo de las prácticas pre profesionales realizadas en la institución, que una proporción mayoritaria del personal de Enfermería que labora en esta institución hospitalaria presentan conductas no saludables durante la realización de sus funciones laborales como el consumo de comida rápida durante el refrigerio, horarios inadecuados de alimentación, la práctica del sedentarismo, hábitos inadecuados de descanso y la escasa asistencia a consulta médica que incrementa el riesgo que presenten problemas de obesidad, estrés laboral, patologías crónicas no transmisibles y enfermedades cardiovasculares que repercuten negativamente en sus condiciones de salud.

Al interactuar con algunas licenciadas y técnicas de Enfermería respecto a esta problemática manifiestan: “A veces por el trabajo no puedo comer a mis horas, como algún dulce o golosina por ahí para engañar al estómago”; “llego tan cansada a mi hogar que no tengo tiempo para hacer ejercicios”; “a veces las guardias son tan pesadas que paso toda la noche sin dormir”; “me gusta comer comida rápida es la más fácil de conseguir cuando salgo del trabajo, sé que está mal, pero aun así lo hago”; “últimamente me he sentido tan estresada que he tenido muchos dolores de cabeza”; “me fatigo

rápido cuando trato de hacer ejercicios”, “en los últimos meses he subido de peso porque paso mucho tiempo sin realizar actividad física, y otras afirmaciones que hacen evidente la presencia de esta problemática en esta entidad.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, se efectúa el presente estudio buscando determinar la relación que existe entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son las características generales del personal de Enfermería en estudio?
2. ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?
3. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?
4. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de descanso – sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?
5. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?
6. ¿Cuál es la relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?
7. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?

1.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir las características sociodemográficas del personal de Enfermería en estudio
2. Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.
3. Establecer la relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.
4. Analizar la relación entre los hábitos de descanso – sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.
5. Evaluar la relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.
6. Describir la relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.
7. Identificar la relación entre los hábitos de cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.5.1. A NIVEL TEÓRICO

La relevancia de esta investigación, desde el punto de vista teórico, radica en que se diversos modelos teóricos que analizan los estilos de vida y su influencia en la condición de salud del personal de Enfermería, buscando brindar conocimientos originales y novedosos que permitan complementar e incrementar la información de cada una de las variables de análisis; coadyuvando en el abordaje y de este problema de mucha relevancia en el sector salud.

1.5.2. A NIVEL PRÁCTICO

El presente trabajo de tesis está enmarcado en el área de “Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades” considerado en las líneas de investigación del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH) y se justifica en el contexto práctico porque los resultados obtenidos brindan una mejor perspectiva del análisis de los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería que labora en esta entidad hospitalaria, en esta línea se destaca que la información presentada en este informe de tesis puede ser usada como base para el desarrollo de programas estratégicos de promoción de la salud física y mental en el ámbito hospitalario que redunden en la calidad de vida y mejora del estado de salud del personal de Enfermería.

1.5.3. A NIVEL METODOLÓGICO

En el contexto metodológico, el estudio fue relevante por la utilización de instrumentos relacionados a los estilos de vida y las condiciones de salud de los profesionales de Enfermería, que fueron sometidos a pruebas de validez y confiabilidad permitiendo una mejor comprensión de la problemática en estudio.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones en este estudio se relacionaron con la poca colaboración de algunos licenciados(as) y técnicos(as) en Enfermería en la aplicación de los instrumentos debido a su escasa disponibilidad de tiempo por las labores asistenciales en el cuidado de los pacientes hospitalizados, que fue subsanado coordinando la aplicación de las encuestas al final de su turno de trabajo; aparte de ello no se presentaron mayores limitaciones en la realización de este estudio.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

La viabilidad del estudio se manifestó en que se contaron con todos los recursos que permitieron efectuar este informe de tesis.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONALES

En Milagro, Ecuador, Echevarría et al¹⁴ en el 2018 efectuaron el estudio: “Estilo de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención”, proponiéndose evaluar la asociación entre los estilos de vida de los enfermeros(as) y la calidad de atención a los usuarios, desarrollando una investigación descriptiva correlacional en 44 enfermeros(as) quienes respondieron un cuestionario de estilos de vida y una escala de atención; sus resultados evidenciaron que 60,0% de enfermeros(as) consumía alimentos fuera de su domicilio, 80,0% consumía gaseosas 1 a 3 veces por semana, 80,0% no descansaba lo suficiente, 60,0% tuvo trastornos de sueño, 40,0% se automedica y 20,0% toma bebidas alcohólicas; en cuanto a la calidad de atención, más del 60,0% brindaron una regular calidad de atención concluyendo que los hábitos de vida de los enfermeros influyen de manera significativa en la calidad de atención que brindan a sus usuarios.

En Tonicapán, Guatemala, 2017, Chun²⁴ desarrolló la investigación denominada: “Prácticas de estilos de vida saludable en el personal de Enfermería”; con el objetivo de medir los hábitos de vida saludables en el personal de enfermería, efectuando un estudio prospectivo, transversal; en una selección muestral de 8 enfermeras y 33 auxiliares de Enfermería, evaluados con un cuestionario. Los resultados fueron que 32.0% acostumbraban realizar caminatas de 30 minutos, 100.0% consumía alimentos tres veces al día, 87.0% consumía comida casera, 35.0% consumía 1 a 2 vasos de agua al día, 75.0% escuchaba música para disminuir el estrés, el 100.0% no fumaba; 95.0% no consumía alcohol, 58.0% no acudía a los controles médicos, y 57.0% dormía de 7 a 8 horas diarias; concluyendo que mayoritariamente el personal de Enfermería tuvo estilos de vida saludables.

En Querétaro; México, 2017, Martínez²⁵ desarrolló la investigación: “Estilo de vida y riesgo cardiovascular en el personal de Enfermería hospitalario” bajo la premisa de asociar el estilo de vida y los problemas de riesgo cardiovascular en el personal del área de Enfermería realizando una investigación transversal correlacional en 195 enfermeras encuestadas con el instrumento PEPSII y una tabla de riesgo cardiovascular; sus resultados evidenciaron que 58,9% de encuestados tuvieron conductas saludable y 41,1% conductas no saludables, en cuanto al riesgo cardiovascular, 66,1% muestra un nivel de riesgo cardiovascular de dominio muy bajo, 21,5 riesgo medio y 13,3% un riesgo cardiovascular alto; concluyendo que los hábitos de vida realizados por el personal de Enfermería influyen significativamente en el nivel de riesgo cardiovascular.

En Buenos Aires, Argentina, 2014, Quiroga¹⁶ realizó el estudio titulado: “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros”; buscando relacionar los estilos de vida con las condiciones de salud que laboran en el área de Enfermería, efectuando una investigación prospectiva, descriptiva, relacional en 44 enfermeros(as) valorados cuantitativamente con una encuesta; sus resultados mostraron que 66% de enfermeros(as) tuvieron de 35 a 55 años, 64% tenía turnos rotativos, el 57% tienen solo un trabajo, el 48% manifestaron sentirse estresados, el 93% no completan sus horas de sueño, 89% no realizaba ejercicios físicos; 61% eran fumadores, 55% no mantenían un horario fijo de alimentación, 57% subió su peso corporal cuando comenzó a laborar; respecto a las condiciones de salud, 57% no acudía a la consulta médica, 87% tenía alguna patología, el 36% presentó un IMC normal, 39% presentó sobrepeso y 25% tuvo obesidad, de los cuales 73% tenían obesidad grado I y 27% presentó obesidad de grado II. Concluyendo que los hábitos cotidianos se asocian con la condición de salud en los(as) enfermeros(as) en estudio.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En Lima, Perú, durante el 2019, Muñante¹⁷ efectuó el estudio: “Estilos de vida y su relación con la condición de salud en el personal de enfermería del Hospital Antonio Skrabonja Antoncich – Essalud” proponiéndose relacionar los estilos de vida y la condición de salud en el personal de Enfermería, efectuando un estudio con diseño descriptivo simple en 76 licenciados(as) enfermeros(as) valorados cualitativamente con una escala de estilos de vida y también con un cuestionario de valoración de sus condiciones de salud; sus resultados mostraron que, en general, 57,5% de enfermeros(as) tuvieron comportamiento no saludables en su vida cotidiana y 42,5% presentaron conductas saludables; en el análisis de las dimensiones 65,8% presentó comportamientos saludables en la alimentación, 55,3% mostró estilo no saludable en la actividad y ejercicio, 68,4% presentó comportamientos no saludables en el control del estrés, 50,0% mostró conductas saludables en el apoyo interpersonal, 67,1% tuvo hábitos no saludables en el cuidado de la salud; respecto a la condición de su estado de salud, 68,4% tuvieron una salud buena y 31,6% una mala condición de salud; concluyendo que no existe relación entre estas variables en los enfermeros que laboran en la institución.

En Lima, Perú, 2018, Ñacari y Ochante²⁶ efectuaron la tesis: “Estilos de vida y exceso de peso en profesionales de Enfermería del Hospital San Juan de Lurigancho”; buscando asociar los estilos de vida con los problemas de exceso de peso en los enfermeros(as); la investigación fue analítica, prospectiva en 90 enfermeras evaluados con un cuestionario de estilos de vida y una ficha de estado nutricional. Los hallazgos reflejaron que 78% presentaron un estilo de vida poco saludable, 20% no saludable y 2% tuvo un hábito de vida saludable. En la evaluación de la práctica de ejercicio físico, 64% tuvieron conductas no saludables; en la dimensión hábitos de alimentación 91% tuvieron conductas pocos saludables; en recreación, 60.0% tuvieron comportamientos no saludables y en la valoración del autocuidado, 48.0% tuvieron conductas poco saludables; respecto a la valoración de

la variable exceso de peso, 40% tuvo un estado nutricional normal, 38% presentó sobrepeso, 22% tuvo obesidad; concluyendo que el exceso de peso se relaciona con los estilos de vida de los enfermeros(as).

En Lima, Perú, 2018, Anchante¹⁸ presentó la investigación denominada: “Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del INS del Niño” proponiéndose asociar los estilos de vida y el estrés laboral en enfermeros(as); el estudio fue de naturaleza prospectiva, transversal, descriptiva, con diseño relacional; realizado en 80 enfermeras, utilizando un cuestionario de estilos de vida y estrés laboral; sus hallazgos mostraron que 53.8% tuvieron estilos de vida poco saludables, 33.8% presentaron estilos de vida saludables; 8.8% muy saludables y 3.8% no saludables; en cuanto al estrés laboral, 57.5% tuvieron estrés laboral alto; 23.8% estrés medio y 18.8% estrés bajo; concluyendo que los estilos de vida se relacionan con el estrés en las enfermeras en estudio.

En la ciudad de Lima, Perú, 2017, Vilca⁹ ejecutó la investigación denominada: “Estilos de vida del profesional de Enfermería del servicio de Emergencia, Hospital Cayetano Heredia”; buscando conocer el estilo de vida de los enfermeros; desarrollando una investigación descriptiva transversal en 68 enfermeros, evaluados con un cuestionario; sus hallazgos mostraron que 59% de profesionales de enfermería tuvieron comportamiento saludable y 41% no saludable. En relación al aspecto de la nutrición, 60% tuvieron estilos de vida saludable; en el cuidado de su salud el 52% de profesionales de Enfermería tuvieron estilos de vida saludables, en la actividad física 80% presentaron hábitos no saludables, en cuanto al control del estrés 63% tuvieron estilos de vida saludable; concluyendo que predominaron los enfermeros con hábitos de vida saludables que repercutía favorablemente en su salud física y mental.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En la ciudad de Huánuco, Perú. 2020, Aliaga y Mallqui²⁷ desarrollaron la tesis: “Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la UNHEVAL”, proponiéndose describir los estilos de vida

y el perfil de estudiantes de la carrera profesional de enfermería, por lo que desarrolló una investigación descriptiva en 39 estudiantes de Enfermería, sus resultados demostraron que 51,3% presentaron comportamientos no saludables y 48,7% estilos saludables; 87,2% reflejaron conductas no saludables en la actividad física, 59,0% tuvieron hábitos no saludables en la nutrición, 76,9% mostraron un comportamientos saludables en la dimensión psicológica; en cuanto al perfil estudiantil, 74,4% tuvieron perfil bueno, 20,5% perfil regular y 5,1% perfil deficiente; concluyendo que predominantemente los estudiantes tuvieron conductas de vida no saludables y un perfil estudiantil bueno.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Según Calpa et al²⁸ el modelo de Nola Pender considera a la promoción de la salud como el comportamiento o conducta motivada individualmente para aumentar el bienestar de la salud humana en el ámbito biopsicosocial, y se consigue con la aplicación de diversas que permiten la realización y fomento de estilos de vida saludables.

Al respecto Carranza et al²⁹ mencionan que las acciones de difusión promocional de la salud permiten que los seres humanos incrementen los factores protectores y disminuyan los factores de riesgo, basándose buscando el fortalecimiento de su potencialidad humana para conseguir mejorar su condición de salud.

Por lo que Aristizabal et al³⁰ mencionan que este modelo se fundamenta en la educación sanitaria los seres humanos, respecto a su modo de cuidarse y tener una conducta saludable en su vida cotidiana, permitiendo con ello que las personas se enfermen menos, gasten menos recursos económicos en la recuperación de su estado de salud y mejoren su bienestar personal hacia el futuro.

Esta teoría apporto al estudio porque resalta que las conductas saludables son un aspecto clave para mejorar la condición de salud del personal de Enfermería participante de esta investigación.

2.2.2. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTA ROGERS

Tovar et al³¹ señalan que este modelo fue elaborado por Marta Rogers quien sostiene que las personas son seres humanos unitarios que están en interacción permanente con su entorno con el que intercambia su energía; diferenciándose de otros seres vivos por la capacidad de tener de modificar ese entorno y tomar decisiones que le permitan desarrollar su potencial humano y bienestar personal.

Por ello León³² resalta que según este enfoque teórico resalta que la salud dependerá de las circunstancias y experiencias que vivencian las personas y la capacidad que tienen para alcanzar un buen estado de salud, buscando el balance entre el entorno y los seres humanos; estableciendo que las conductas saludables son la mejor estrategia para alcanzar el bienestar integral y un óptimo estado de salud.

Esta teoría aportó a la investigación porque permitió resaltar la importancia de los estilos de vida del personal de Enfermería para que puedan alcanzar buenas condiciones de salud.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ESTILOS DE VIDA

Según la OMS³³ son un modo global de vida que se fundamenta en la interrelación que se establece entre los hábitos cotidianos en un sentido general y los patrones individuales de conducta influenciados por factores socioculturales y características individuales de la personalidad.

El MINSA³⁴ que representa la interacción que se manifiesta entre las condiciones del ambiente y comportamientos cotidianos de las personas, que son manifestadas en conductas y que están influenciadas por factores propios del ámbito personal, social y cultural.

Por su parte, Guerrero y León³⁵ establecen que comprenden todos aquellos patrones conductuales que son adoptados por las personas en respuesta a su contexto social, cultural y económico.

Pelayo y Gómez³⁶ sostienen que son conductas que, realizadas saludablemente, reducen el riesgo de enfermarse o morir de manera temprana, constituyéndose en un escudo de defensas conductuales contra cualquier patología.

Y finalmente Incio²² establece que los comportamientos de las personas que les permiten, de manera individual, satisfacer sus necesidades para poder conseguir su bienestar biopsicosocial.

2.3.2. TIPOS DE ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida se clasifican de la siguiente manera:

2.3.2.1. Estilos de vida no saludables

Como lo manifiesta Yorde³⁷ este tipo de estilo de vida se refiere a los patrones conductas adictivas o pasivas que amenazan el bienestar físico y emocional de las personas causando efectos potencialmente negativos en su estado de salud.

Según Aristizabal et al³¹, son aquellas conductas propias de la personalidad humanas que afecta su bienestar personal, entre las que se encuentran los factores de riesgo para la presencia de enfermedades como el consumo de bebidas alcohólicas, hábitos alimenticios no saludables, entre otros.

Ramírez y Hoffman³⁸ manifiestan que estos tipos de comportamientos son dañinos para la salud y tienen un alto potencial de causar enfermedades afectando la calidad de vida de las personas en su área física, psicológica y social.

2.3.2.2. Estilos de vida saludables

De acuerdo a lo establecido por Sánchez y Luna³⁹, este tipo de estilo de vida se asocian con los hábitos que realizan las personas o grupos poblaciones y que les permiten satisfacer sus necesidades tanto físicas como psicológicas para mejorar su bienestar, esperanza de vida y prevenir la aparición de enfermedades.

Al respecto Lema et al⁴⁰ refieren que son formas cotidianas de vida de un individuo que le permite cubrir sus propias necesidades y mejorar su calidad de vida, encontrándose dentro de ellos la práctica de actividad física, hábitos alimenticios saludables, control del estrés, entre otros.

2.3.3. DIMENSIONES DE CALIDAD DE CUIDADO DE ENFERMERÍA

2.3.3.1. Hábitos alimenticios

Según Cervera et al⁴¹ los hábitos alimenticios incluyen las costumbres que se relacionan con la elección y consumo de platos alimenticios, entre los que se incluyen el horario de alimentación, tipo y cantidad de proporciones alimenticias, frecuencia y las prácticas relacionadas al control y monitoreo del peso corporal.

Al respecto Espíndola y Recanatti⁴² manifiesta que la dieta cumple un rol preponderante en el mantenimiento de la salud de las personas, así como en la prevención de las patologías cardiovasculares y otras, refiriendo que la conducta dietética no saludable puede favorecer el desarrollo del sobrepeso u obesidad.

Por ello, Anchante¹⁸ sostiene que la dieta alimenticia debe caracterizarse por ser variada, estar conformada por diversos grupos alimenticios, componerse de micro y macronutrientes de modo tal que cada proporción alimenticia contribuya al mantenimiento de un buen estado de salud.

En esta perspectiva el “Modelo de Abordaje de Promoción de Salud” del MINSA²³ enfatiza que los miembros de la familia deben adoptar prácticas alimentarias saludables que busque fortalecer su bienestar físico, mental y social, incidiendo en la seguridad alimentaria para tener una calidad de vida digna y justa.

2.3.3.2. Actividad física

Según la OMS⁴³, el ejercicio físico representa cualquier forma de movimiento corpóreo producido por los músculos que

implique el consumo de energía como caminar, nadar, correr, trabajar en la huerta o jardín, representando aquellos movimientos que benefician el cuidado de la salud de las personas.

Al respecto García et al⁴⁴ señalan que según su nivel de actividad física las personas deben ser consideradas como sedentarias, si no realiza actividad física en su tiempo libre, irregularmente activo, si realiza ejercicios menos de 60 minutos y menos de cuatro veces por semana; y activos, cuando realiza 60 minutos de actividad física todos los días que conforman la semana.

En esta perspectiva el modelo promocional del MINSA²³ menciona que la actividad física desarrollada regularmente beneficia la salud de los seres humanos pues desempeñan una labor esencial en el evitamiento de las patologías cardiovasculares permitiendo también reducir la incidencia de episodios de estrés y ansiedad.

2.3.3.3. Hábitos de descanso – sueño

Sierra et al⁴⁵ señalan que el sueño es una condición o estado de reposo del organismo durante el cual la persona tiene un bajo nivel de actividad fisiológica y que se caracteriza porque no existe una respuesta activa a los estímulos que se presentan en su entorno, señalando que patrón estable de sueño se consigue si se tiene una alimentación saludable, actividad física regular y control adecuado de los sucesos estresantes.

Al respecto, Aguado y Ramos⁴⁶ señalan que el sueño contribuye a mejorar el estado de salud de las personas en la medida en que permite la recuperación de la energía vital requerida por el ser humano; y que contrariamente, la falta de un sueño adecuado afecta la capacidad de concentración, tiempo de reacción, estado de ánimo y rendimiento físico, así como del aspecto intelectual.

2.3.3.4. Hábitos de recreación.

Según Lema et al⁴⁰ la recreación juega un rol preponderante, pues se caracteriza porque se realiza durante los momentos del tiempo libre, siendo de naturaleza voluntaria que produce satisfacción y diversión, incentivando su creatividad siendo saludable porque permite compartir momentos con la familia, amigos, colegas de trabajo con otras personas; entre estas actividades se encuentran escuchar música, ir al cine, paseos, entre otras actividades recreativas

El Modelo del Minsa²³ enfatiza que la recreación es un componente esencial para regular el equilibrio biopsicosocial de los seres humanos estableciendo que la práctica de actividades recreacionales incluye la realización de ejercicios al aire libre, campos deportivos, entre otras actividades.

2.3.3.5. Hábitos nocivos

Según Anchante¹⁸, estos hábitos están asociados al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; señalando que el consumo indiscriminado de estas sustancias provoca afectaciones al comportamiento humano y sistema nervioso, las cuales están asociados a los efectos de su ingesta produciendo también consecuencias desfavorables en la salud como la presencia de problemas gastrointestinales, cardiovasculares, accidentes de tránsito y problemas de salud mental.

2.3.3.6. Hábitos de cuidado de la salud

Lema et al⁴⁰ refieren que el cuidado de la salud representa las conductas realizadas por las personas para conseguir el beneficio de su salud física y mental, permitiendo la prevención de patologías; implicando realizar todo lo que esté a su alcance para conservar un adecuado estado de salud.

Velandia et al⁴⁷ establecen que periódicamente las personas deben realizar estas actividades de cuidado de la salud: mantener

su higiene personal y familiar, acudir al médico y odontólogo periódicamente, evitar la automedicación, ir al gastroenterólogo para tratar problemas intestinales y realizar estilos de vida saludables para impedir que presencia de patologías no transmisibles.

2.3.4. ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA

Según Chun²⁴ el personal de Enfermería es aquella persona que tiene la capacitación y preparación necesaria para brindar cuidados enfermeros de diversa complejidad según su preparación académica y ámbito de competencia, tanto en funciones asistenciales como administrativas.

Por ello Quillaz et al⁴⁸ manifiestan que el estilo de vida constituye todos aquellos hábitos, actitudes, decisiones y comportamientos que tiene el personal que labora en el área de Enfermería en el desempeño de sus labores personales, familiares y laborales, que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para su estado de salud.

En esta perspectiva, Vilca⁹ menciona que el personal de Enfermería constituye un grupo poblacional vulnerable pues en el desempeño de sus actividades laborales se encuentran expuestos a diversos factores que predisponen para que modifiquen sus estilos de vida y adopten comportamientos saludables como el trabajo en turnos rotativos, las guardias nocturnas, los estresores laborales, el inadecuado tiempo de descanso y sueño, práctica de hábitos alimenticios no saludables (consumo de comida rápida), el trabajo en varios lugares, entre otros factores que conllevan al desarrollo de patologías que afectan su desempeño laboral.

En esta perspectiva, Anchante¹⁸ sostiene que a pesar de que el personal de Enfermería son formados profesionales para promover la adopción de conductas saludables, muchas veces no los aplican en su vida cotidiana porque existen factores personales, socioculturales e institucionales que predisponen para que este grupo ocupacional adopte conductas no saludables en su vida como los malos hábitos alimenticios,

sedentarismo, déficit de actividades recreativas, consumo de alcohol, adoptar el hábito de fumar, entre actividades que tienen un efecto perjudicial en su salud.

2.3.5. CONDICIONES DE SALUD

La OMS¹² define la salud como un completo estado de bienestar en el ámbito físico, emocional, espiritual y social y no únicamente la ausencia de dolencias o patologías.

Según Quiroga¹⁶ son todas aquellas variables de naturaleza subjetiva y objetiva de tipo fisiológico, social y cultural que determinan el perfil de morbimortalidad y socio demografía de un determinado grupo poblacional y que orientan a mantener un buen estado de salud.

Herrero⁴⁹ lo considera un estado biológico, fisiológico y emocional que está libre de incomodidad y dolor, que permite que los individuos puedan funcionar efectivamente.

Villar⁵⁰ manifiesta que es el estado que resulta de la interrelación que se establece entre las personas y los factores determinantes de la salud.

Finalmente, Umaña⁵ señala que la condición de salud constituye un estado de bienestar físico, psicológico y espiritual que permite que los seres humanos puedan mejorar sus capacidades al máximo proporcionando condiciones decentes para vivir y permitiendo su acceso a buenas condiciones de trabajo.

2.3.6. DIMENSIONES DE LAS CONDICIONES DE SALUD

2.3.6.1. Salud física

Como lo manifiesta Incio²² puede ser considerado como la percepción que las personas tienen de su estado físico caracterizado por la ausencia de patologías, los signos y síntomas propios de las patologías y los efectos del régimen terapéutico; resaltando que estar sano es un factor vital para que los individuos, especialmente los que laboran en el área sanitaria como el

personal de Enfermería para tener idea favorable de la valoración de su condición de salud y efectuar adecuadamente sus labores cotidianas.

Por su parte Luengo y Sanhueza⁵¹ refieren que esta dimensión hace referencia al nivel de susceptibilidad de las personas en general a los diversos riesgos de presentar una enfermedad, al peso corporal, esfuerzo y sobrecarga física, agudeza visual, coordinación, tolerancia y rapidez de recuperación; resaltándose que el individuo tiene la percepción de que sus órganos y funciones corporales del organismo no se encuentren deterioradas; y se encuentra asociado de manera fundamental con la conservación de la salud para tener una mejor calidad de vida.

2.3.6.2. Salud psicológica

Anchante¹⁸ refiere que es el estado de salud relacionado al aspecto afectivo y psicológico de las personas entre las que se encuentran el temor, angustia, ansiedad, deterioro de autoestima e incertidumbre incluyendo también las creencias espirituales, religiosas y personales como la actitud ante el significado de vida y la presencia de enfermedades.

Por su parte Umaña⁵ indica que la presencia de enfermedades y el déficit físico suelen estar asociadas a trastornos afectivos y psicológicos tales como el estrés laboral, ansiedad, depresión, reducción de relaciones personales y de las actividades sociales que afecta su salud emocional.

2.3.6.3. Salud social.

Según Quiroga¹⁶ la salud social constituye la percepción que tienen las personas respecto al desarrollo de sus relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, el desempeño laboral, entre otros factores⁵¹.

Por ello, Jacondino et al⁵² mencionan que, en el personal de enfermería, la interacción social y la recreación constituyen un

proceso dinámico que comprender la vida como una búsqueda de libertad y disfrute para el desarrollo de sus capacidades y mejora de su calidad de vida social y de recreación en grupos de las personas para que tengan una percepción positiva de su condición de salud.

2.3.7. CONDICIONES DE SALUD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA

Según Quiroga¹⁶ el personal de Enfermería de las instituciones hospitalarias tienden a realizar diversas actividades laborales que inciden negativamente su condición de salud biopsicosocial; debido principalmente a que desempeñan sus funciones asistenciales administrando cuidados directos a personas que tienen sufrimiento físico, que ocasionan que presenten estrés y cansancio emocional, que se agudiza porque tienen que trabajar en horarios nocturnos durante las guardias hospitalarias, que provoca que tienen que modificar los ritmos circadianos causando consecuencias negativas en su salud. Al respecto Canales et al⁵³ señalan que las condiciones de salud en los trabajadores del área de Enfermería se ve alterado desfavorablemente por la prácticas de comportamientos no saludables que predisponen para que presenten problemas de sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, cardiopatías, hipercolesterolemia, trastornos gastrointestinales, estrés, entre otras patologías no transmisibles; a ello se asocia que muchas veces realizan su trabajo en condiciones ergonómicas inadecuadas que provoca que padezcan de várices, lumbalgias, dorsalgias y otros trastornos musculo esqueléticos que afectan su salud.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Los estilos de vida se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Ho: Los estilos de vida no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Los hábitos alimenticios se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₁: Los hábitos alimenticios no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Hi₂: Los hábitos de actividad física se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₂: Los hábitos de actividad física no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Hi₃: Los hábitos de descanso y sueño se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₃: Los hábitos de descanso y sueño no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Hi₄: Los hábitos de recreación se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₄: Los hábitos de recreación no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Hi₅: Los hábitos nocivos se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₅: Los hábitos nocivos no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Hi₆: Los hábitos de cuidado de la salud se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

Ho₆: Los hábitos de cuidado de la salud no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Estilos de vida.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Condiciones de salud.

2.5.3. VARIABLES SECUNDARIAS

- **Características sociodemográficas:** edad, género y estado civil.
- **Características laborales:** grupo ocupacional, condición laboral, tiempo de trabajo en la institución y trabajo en otra institución
- **Características informativas:** Tenencia de enfermedad y lugar donde acude cuando se enferma

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE								
Estilos de vida	Es la forma general de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta de las personas que son determinadas por características personales y factores socioculturales.	Representa el conjunto de hábitos, costumbres y comportamientos que el personal de Enfermería realiza de manera cotidiana en las áreas de hábitos alimenticios, actividad física, descanso, recreación, Hábitos nocivos y cuidado de la salud, que fueron medidas como saludables y no	Estilos de vida nivel general	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 17 a 32 puntos No saludables 0 a 16 puntos	Nominal	Cuestionario de estilos de vida
			Hábitos alimenticios	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 6 a 10 puntos No saludables 0 a 5 puntos	Nominal	
			Actividad Física	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 3 a 4 puntos No saludables 0 a 2 puntos	Nominal	
			Descanso y sueño	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 3 a 4 puntos No saludables 0 a 2 puntos	Nominal	

		saludables con un cuestionario de estilos de vida	Recreación	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 2 a 3 puntos No saludables 0 a 1 puntos	Nominal	
			Hábitos Nocivos	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 3 a 4 puntos No saludables 0 a 2 puntos	Nominal	
			Cuidado de salud	Categórica Dicotómica	Saludables No saludables	Saludables 4 a 7 puntos No saludables 0 a 3 puntos	Nominal	

VARIABLE DEPENDIENTE

Condiciones de salud	Conjunto de variables objetivas y subjetivas de tipo fisiológico o sociocultural que	Estado de equilibrio físico, psicológico y social del personal de Enfermería del	Condiciones de salud General	Categórica Politómica	Adecuado Inadecuado	Buena 10 a 13 puntos Regular 5 a 9 puntos Mala 0 a 4 puntos	Ordinal	Cuestionario de condiciones de salud
----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------

	determinan o condicionan el perfil sociodemográfico y de morbimortalidad de un determinado grupo poblacional orientándolo a mantener un buen estado de salud.	H.M.I. Carlos Showing Ferrari, siendo clasificada como buena, regular y mala condición de salud y evaluada con un cuestionario de condiciones de salud	Salud Física	Categórica Politómica	Buena Regular Mala	Buena 4 puntos Regular 2 a 3 puntos Mala 0 a 1 puntos	Ordinal	
			Salud Psicológica	Categórica Politómica	Buena Regular Mala	Buena 4 a 5 puntos Regular 2 a 3 puntos Mala 0 a 1 puntos	Ordinal	
			Salud Social	Categórica Politómica	Buena Regular Mala	Buena 4 puntos Regular 2 a 3 puntos Mala 0 a 1 puntos	Ordinal	

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

Características socio demográficas	Factores relacionados al contexto general de un determinado grupo poblacional	Conjunto de factores, rasgos o cualidades propias del contexto geográfico y social del personal de	Edad	Cuantitativa	Fecha de nacimiento	En años	De razón	Guía de entrevista de características generales
			Género	Categórica Dicotómica	Fenotipo	Masculino	Nominal	

		Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari				Femenino		
			Estado civil	Categórica Politómica	Condición marital	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separado(a) Viudo(a)	Nominal	
Características laborales	Factores relacionados al ámbito laboral de la población	Conjunto de rasgos y cualidades propios del contexto laboral del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari	Grupo ocupacional	Categórica Dicotómica	Grupo laboral de trabajo	Licenciado(a) en Enfermería Técnico en Enfermería	Nominal	
			Condición laboral	Categórica Dicotómica	Condición de trabajo	Nombrado(a) Contratado(a)	Nominal	
			Tiempo de trabajo en la institución	Categórica Dicotómica	Años de trabajo en el hospital	En años	De razón	
			Trabajo en otra institución	Categórica Dicotómica	Tiene trabajo en otro lugar	Si No	Nominal	

Características informativas	Representan el conjunto de datos que brindan información sobre aspectos relevantes relacionados al estado de salud de las personas	Es el conjunto de información y datos propios del componente patológico del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari	Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico	Categórica Dicotómica	Tiene patología diagnosticado por un médico	Si No	Nominal	
			Lugar donde acude cuando se enferma	Categórica Dicotómica	Espacio geográfico donde acuden las personas si se enferman	Essalud Centro de Salud Clínica privada	Nominal	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue de tipología observacional, porque se orientó a describir el fenómeno en estudio según se apreciaron en su ambiente natural sin ninguna forma de manipulación; de naturaleza transversal, porque las variables fueron medidas una sola vez; prospectiva, debido a los datos se recolectaron durante la aplicación de los cuestionarios en el personal de Enfermería, y de tipo analítica, porque se analizaron dos variables para determinar idóneamente la asociación existente entre los estilos de vida y las condiciones de salud de la muestra participante de este trabajo de investigación.

3.1.1. ENFOQUE

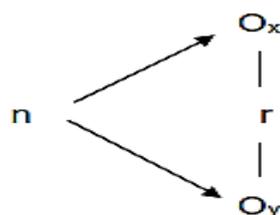
El estudio fue de enfoque cuantitativo porque se sustentó en la aplicación de instrumentos de recolección de datos para la medición individual de cada una de las variables y el uso de programas estadísticos para el procesamiento de datos y la comprobación de hipótesis para mostrar la realidad observada en la entidad en estudio y establecer las conclusiones de esta tesis de investigación.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Esta investigación se situó en el nivel relacional porque se buscó identificar una relación de asociación entre las variables para determinar de qué manera se relacionan los estilos de vida y las condiciones de salud en el personal de Enfermería en estudio.

3.1.3. DISEÑO

El tipo de diseño empleado en este estudio fue el correlacional diagramatizado de la siguiente manera



Donde:

- n** : Personal de Enfermería.
- O_x** : Estilos de vida.
- O_y** : Condiciones de salud.
- r** : Relación entre variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La unidad poblacional estuvo conformada por 86 trabajadores del área de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari; según información obtenida de la oficina de personal de esta entidad hospitalaria; y a su vez estuvieron clasificados de esta manera:

PERSONAL DE ENFERMERÍA	NÚMERO DE TRABAJADORES
Licenciado(a) en Enfermería	44
Técnico(a) en Enfermería	42
TOTAL	86

Elaboración: Propia

a) Criterios de inclusión.

Se consideró como participantes de este estudio al personal de Enfermería que estuvo laborando en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari durante la ejecución del trabajo de campo, y que firmaron el documento de consentimiento informado para participar voluntariamente del estudio.

b) Criterios de exclusión:

Fueron excluidos del estudio 4 personas por las siguientes razones: 2 estuvieron de vacaciones, 1 licenciada en Enfermería se

encontraba con licencia por maternidad y 1 técnica de Enfermería no acepto participar de esta tesis de investigación.

c) Criterios de eliminación:

No fue eliminado ningún instrumento en el desarrollo de este estudio pues todos los instrumentos aplicados contestados completamente y llenados de manera correcta, siendo clasificados como aptos para el procesamiento estadístico de datos.

d) Ubicación de la población en espacio

El estudio se realizó en los ambientes del H.M.I. Carlos Showing Ferrari ubicado en el Jr. Micaela Bastidas N° 333 y en las instalaciones de su local antiguo ubicado en el Jr. Miguel Grau N° 216 del distrito ecológico de Amarilis en la ciudad de Huánuco.

e) Ubicación de la población en tiempo

La ejecución de la investigación se realizó en el periodo comprendido entre los meses de diciembre del 2019 hasta febrero del 2020.

3.2.2. MUESTRA

- a) Unidad de análisis y muestreo:** Personal de Enfermería H.M.I. Carlos Showing Ferrari.
- b) Marco muestral:** Rol de turnos del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.
- c) Población muestra:** Por la accesibilidad de la población se trabajó con la totalidad de ellos, siendo la muestra final 82 personas que laboran en el área de Enfermería debido a que 4 de ellas fueron excluidas de participar del estudio.
- d) Tipo de muestreo:** No se aplicó ninguna forma de muestreo porque se trabajó con todos los trabajadores del área de Enfermería que aceptaron ser parte del trabajo de investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.3.1. Técnicas

La técnica aplicada en el desarrollo de este estudio fue la encuesta que permitió obtener información pertinente sobre cada una de las variables analizadas durante el proceso de recolección de datos.

3.3.3.2. Instrumentos

a) Cuestionario de características generales

FICHA TÉCNICA	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de características generales.
3. Autor	Instrumento autoelaborado
4. Objetivo	Describir las características de la muestra participante de la investigación.
5. Estructura del instrumento	9 preguntas dividida en 4 dimensiones: características sociodemográficas (3 preguntas); laborales (4 preguntas), e informativas (2 preguntas)
6. Momento de aplicación.	Después de su turno de trabajo
7. Tiempo de aplicación.	2 minutos por cada personal de Enfermería participante del estudio

b) Cuestionario de estilos de vida

FICHA TÉCNICA	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de estilos de vida.
3. Autor	Quiroga ¹⁶
4. Objetivo	Identificar los estilos de vida del personal de Enfermería en estudio.
5. Estructura	32 ítems divididos en 6 dimensiones: hábitos alimenticios con 10 ítems, actividad física con 4 ítems, hábitos de sueño con 4 ítem, hábitos de recreación con 3 ítems, hábitos nocivos con 5 ítems y hábitos de cuidado de la salud con 7 ítems.
6. Codificación de respuestas	Estilo de vida saludable = 1 punto. Estilo de vida no saludable = 0 puntos.
7. Medición instrumento general	Estilos de vida Saludables = 17 a 32 ptos. No saludables = 0 a 16 ptos

8. Medición de instrumento por dimensiones	<p>Hábitos alimenticios. Saludables = 6 a 10 pts. No saludables = 0 a 5 pts.</p> <p>Actividad física. Saludables = 3 a 4 pts. No saludables = 0 a 2 pts.</p> <p>Descanso y sueño. Saludables = 3 a 4 pts. No saludables = 0 a 2 pts.</p> <p>Recreación. Saludables = 2 a 3 pts. No saludables = 0 a 1 pts.</p> <p>Hábitos nocivos. Saludables = 3 a 4 pts. No saludables = 0 a 2 pts.</p> <p>Cuidado de la salud. Saludables = 4 a 7 pts. No saludables = 0 a 3 pts.</p>
9. Momento de aplicación.	Después de su turno de trabajo
10. Tiempo de aplicación.	10 minutos por cada personal de Enfermería participante del estudio

c) Cuestionario de condiciones de salud

FICHA TÉCNICA	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de condiciones de salud.
3. Autor	Quiroga ¹⁶

4. Objetivo	Identificar las condiciones de salud del personal de Enfermería participante del estudio.
5. Estructura	13 ítems divididos en 3 dimensiones: salud física con 5 ítems, salud psicológica con 4 ítems y salud social con 4 ítems respectivamente.
6. Codificación de respuestas	Condición de salud adecuada = 1 punto. Condición de salud inadecuada = 0 puntos.
7. Medición instrumento general	Condiciones de Salud Buena = 10 a 13 pts. Regular = 5 a 9 pts Mala = 0 a 4 pts
8. Medición de instrumento por dimensiones	Salud física. Buena = 4 a 5 pts. Regular = 2 a 3 pts Mala = 0 a 1 pto. Salud psicológica. Buena = 4 pts. Regular = 2 a 3 pts Mala = 0 a 1 pto. Salud social. Buena = 4 a 5 pts. Regular = 2 a 3 pts Mala = 0 a 1 pto.
9. Momento de aplicación.	Después de su turno de trabajo
10. Tiempo de aplicación.	8 minutos por cada personal de Enfermería participante del estudio

3.3.3.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación

a) Validez racional.

Para el cumplimiento de los criterios de validez racional se realizó una revisión metódica y sistemática de las diversas fuentes de información bibliográfica afines a las variables de estudio que dieron el respaldo teórico a los conceptos presentados en esta tesis; quedando el cuadro de validación racional representado del siguiente modo:

Cuadro 1: Validez racional del cuestionario de características generales.

Nº	DIMENSIÓN	AUTOR	DEFINICIÓN OPERATIVA
01	Características sociodemográficas	Instituto Nacional de Estadística e Informática. Características demográficas, sociales y de salud. [Internet] [Consultado 26 de octubre de 2019] Disponible en: https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1339/cap01.pdf .	Conjunto de factores, rasgos o cualidades propias del contexto geográfico y social del personal de Enfermería.

02	Características laborales	Rodríguez S. Satisfacción laboral y características sociodemográficas y laborales del profesional de Enfermería de los servicios de hospitalización, Hospital Eleazar Guzmán Barrón, Nuevo Chimbote. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2014.	Conjunto de rasgos y cualidades propios del contexto laboral del personal de Enfermería.
03	Datos informativos	Instituto Nacional de Estadística e Informática. Características demográficas, sociales y de salud. [Internet] [Consultado 26 de octubre de 2019] Disponible en: https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1339/cap01.pdf .	Representan el conjunto de datos que brindan información sobre aspectos relevantes relacionados al personal de Enfermería.

Fuente: Elaboración Propia.

Cuadro 2: Validez racional del cuestionario de estilos de vida

Nº	DIMENSIÓN	AUTOR	DEFINICIÓN OPERATIVA
01	Hábitos Alimenticios	Quiroga H. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Internet] Nicaragua: Universidad de Aconcagua; 2014. [Consultado 26 de octubre de 2019] Disponible en: http://biblioteca.digital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf	Son aquellos comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen al personal de Enfermería a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas.
02	Actividad Física		Constituye toda actividad o ejercicio que realiza el personal de Enfermería y que tiene como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza
03	Hábitos de descanso y sueño		Representa el conjunto de patrones conductuales que adopta el personal de Enfermería para poder descansar adecuadamente y tener un sueño saludable.
04	Hábitos nocivos		Constituye el conjunto de comportamientos que realizar el personal de Enfermería que provoca un daño constante a corto o largo plazo y que incrementa el riesgo de padecer diversas patologías.
05	Hábitos de recreación		Son aquellas actividades que realiza el personal de Enfermería para entretenerse o divertirse en su vida cotidiana.
05	Hábitos de cuidado de la salud		Conjunto de comportamientos y actividades que realiza el personal de Enfermería para cuidar de su salud y poder prevenir y controlar las enfermedades.

Fuente: Elaboración Propia.

Cuadro 3: Validez racional del cuestionario de condiciones de salud

Nº	DIMENSIÓN	AUTOR	DEFINICIÓN OPERATIVA
01	Dimensión Salud Física	Quiroga H. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Nicaragua: Universidad de Aconcagua; 2014.	Representa el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de cada una de las personas que laboran en el área de Enfermería.
02	Dimensión Salud Psicológica		Es un estado de bienestar en el cual el personal de Enfermería es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida y puede trabajar de forma productiva.
03	Dimensión Salud Social		Representa del bienestar por medio del cual el profesional de Enfermería mantiene buenas relaciones interpersonales con las personas que se encuentran en su entorno circundante.

Fuente: Elaboración Propia.

b) Validez de contenido por juicio de expertos.

El contenido de los instrumentos aplicados en este estudio fue validado previamente por 7 expertos con experiencia de trabajo acreditada en áreas similares al problema de estudio y también en validación metodológica de instrumentos de recojo de información quienes valoraron cada uno de los ítems según criterios metodológicos de suficiencia, estructura, claridad, relevancia, coherencia y suficiencia de los ítems, asignando el puntaje respectivo a cada criterio evaluando y brindando algunas sugerencias para una mejor medición de variables, finalmente los expertos firmaron la constancia de validación (Anexo 5) brindando su opinión de aplicabilidad para cada instrumento como se presenta a continuación:

Cuadro 4: Validez de contenido por juicio de expertos.

Nº	Nombres y apellidos del experto(a)	Cuestionario de estilos de vida	Cuestionario de condiciones de salud
1	Dra. Gladys Rodríguez de Lombardi	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Percy Rodríguez Retis	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Eler Borneo Cantalicio	Aplicable	Aplicable
4	Mg. Emma Flores Quiñonez	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Wilmer Espinoza Torres	Aplicable	Aplicable
6	Lic. Graciela Reyes Ponciano	Aplicable	Aplicable
7	Lic. Wadner Iribaren Calderón	Aplicable	Aplicable

Fuente: Constancias de validación (Anexo 5)

c) Confiabilidad de los instrumentos de investigación:

Para cumplir con este criterio el día 28 de diciembre del 2019 se realizó una prueba piloto en 10 trabajadores del departamento de Enfermería del Hospital Regional Hermilio Valdizán de Huánuco con características semejantes a la muestra de estudio seleccionados de forma no probabilística; en quienes se realizó la aplicación de los instrumentos siguiendo los criterios de aplicación establecidos en el trabajo de campo, permitiendo poner a prueba la metodología propuesta en el estudio.

La ejecución de la prueba piloto se desarrolló sin mayores inconvenientes obteniéndose una colaboración activa de todos los participantes desde el inicio hasta el final del estudio piloto que dio una tasa de abandono del 0%, obteniéndose además una tasa de respuesta del 100,0% y una tasa de respuesta por ítems de 95,5% realizándose la aplicación de los instrumentos en 15 minutos en promedio por cada participante del estudio piloto.

Con las respuestas identificadas en la prueba piloto se elaboró una base de datos en el Programa Excel 2020 por medio

del cual se halló la confiabilidad del instrumento “Cuestionario de estilos de vida” encontrándose los siguientes hallazgos:

Cuadro 5: Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida según dimensiones.

DIMENSIONES	KR 20
I. Hábitos alimenticios	0.797
II. Actividad física	0.817
III. Descanso y sueño	0.831
IV. Recreación	0.872
V. Hábitos nocivos	0.836
VI. Cuidado de la salud	0.808
Confiabilidad total	0.853

Fuente: Base de datos prueba piloto.

Este resultado evidenció que este instrumento tuvo un alto nivel de confiabilidad estadística, aprobándose su aplicación en el estudio; y luego se halló la confiabilidad del instrumento: “Cuestionario de condiciones de salud” encontrándose los siguientes resultados:

Cuadro 6: Confiabilidad del cuestionario de condiciones de salud según dimensiones.

DIMENSIONES	KR 20
I. Salud física	0.841
II. Salud psicológica	0.825
III. Salud social	0.854
Confiabilidad total	0.865

Fuente: Base de datos prueba piloto.

Los resultados presentados en este cuadro evidencian que el instrumento: “Cuestionario de condiciones de salud” tuvo un alto valor de confiabilidad estadístico, viabilizando su utilización en la muestra de análisis.

3.3.3.4. Recolección de datos

El proceso de ejecución de trabajo de campo se inició el día 18 de diciembre del 2019 en el que se presentó el oficio pidiendo la autorización para la realización del trabajo de campo (Anexo 6) a través de la oficina de mesa de partes del H.M.I: Carlos Showing Ferrari que fue tramitado administrativamente y emitido el 28 de diciembre del 2019 (Anexo 7).

Luego se coordinó con la Enfermera jefe de esta institución para la identificación de la muestra en estudio, procediendo a recolectar los materiales requeridos para la aplicación de instrumentos, concluido esto durante los días 6,7 y 8 de enero del 2020 se capacitaron a los encuestadores en los protocolos a seguir en la ejecución del trabajo de campo proyectando la fecha de inicio de recojo de información.

El trabajo de campo comenzó el día 11 de enero del 2020 en el que los encuestadores debidamente identificados ingresaron a los ambientes del H.M.I. Carlos Showing Ferrari donde previa presentación respectiva a las autoridades pertinentes empezaron a ubicar a cada uno de los individuos que laboran en el área de Enfermería de esta institución solicitando su participación dentro del estudio y coordinando para poder realizar la aplicación de los instrumentos al final de su turno de trabajo que fue aceptado por la totalidad de participantes.

Al culminar el horario de trabajo se abordó a cada uno de los trabajadores de Enfermería proporcionándoles el documento de consentimiento informado (Anexo 4) para que lo lean detenidamente y se solicitaba la firma del mismo a las personas que aceptaron formar parte del estudio previa verificación de que cumplan los criterios establecidos para formar parte del estudio; a continuación se aplicó el “Cuestionario de características generales”, “Cuestionario de estilos de vida” y “Cuestionario de condiciones de salud” en un tiempo promedio de 20 minutos por

cada personal de encuestado; encuestándose a un promedio de 5 trabajadores por día y tomando en total 21 días para ejecutar el trabajo de campo dándose por finalizado este proceso el día 2 febrero del 2020, para pasar a la fase de procesamiento de resultados este estudio.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Control de datos:** Se analizó críticamente cada una de los cuestionarios aplicados en el estudio realizando el control de calidad de los mismos por medio del cual se cercioró que todas las preguntas se contestaron idóneamente, no eliminándose ningún instrumento en esta fase del estudio.
- b) Codificación de datos:** Este proceso se efectuó asignando cifras numéricas a las respuestas proporcionadas por el personal de Enfermería en la recolección de información siendo representadas en la base de datos del informe (Anexo 8)
- c) Procesamiento de los datos:** Los datos identificados en el estudio se procesaron estadísticamente en el Programa SPSS 24.0.
- d) Presentación de datos:** Se realizó presentando los resultados en tablas estadísticas según parámetros delimitados en la normativa vigente en el ámbito de la investigación en salud.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo:

Se aplicaron estadísticos descriptivos de frecuencias y proporciones en el análisis de las variables de estudio y sus dimensiones por ser estas de naturaleza categórica o cualitativa

b) Análisis inferencial:

La prueba de hipótesis de estudio (investigación o nula) se efectuó aplicando los pasos secuenciales de la significancia estadística, asumiendo un margen de error del 5,0% y un intervalo de confianza del 95,0%, empleando la prueba del Chi Cuadrado de

Independencia para la prueba de hipótesis y considerando el valor $p < 0.05$ como parámetro de referencia para la aceptación de las hipótesis planteadas en este estudio. Este tipo de análisis estadístico se realizó con el Programa SPSS 24.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En la realización de este trabajo de investigación se aplicó de manera permanente de los principios bioéticos y deontológicos que rigen la investigación en el área de Enfermería, priorizando el respeto a la confidencialidad de datos proporcionados y la aplicación del consentimiento informado que fue requerido a cada personal de Enfermería antes de la aplicación de los cuestionarios, como prueba irrefutable de su participación facultativa en la investigación, aplicando también estos principios deontológicos:

- **Beneficencia:** Se aplicó este criterio bioético porque en las diferentes fases del estudio se buscó fomentar el bienestar físico y emocional de las licenciadas(os) y técnicas (os) de Enfermería participantes del estudio, resaltándose que la información presentada en esta tesis puede ser utilizada para el desarrollo de programas estratégicos que permitan mejorar los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería en el ámbito hospitalario.
- **No maleficencia:** Se cumplió con este principio porque no se causó afectación a la integridad física o psicológica de los profesionales de Enfermería, garantizándose el manejo confidencial de la información brindada que solo fue utilizada con fines investigativos
- **Autonomía:** Se dio a cada personal de Enfermería encuestado la posibilidad de elegir si aceptan o no participar del estudio, que fue avalado con la firma del consentimiento informado.
- **Justicia:** Se proporcionó a la totalidad de los licenciados(as) y técnicos(as) de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari la oportunidad de participar del proceso de ejecución del estudio sin ninguna excepción.

- **Veracidad:** Se cumplió con este principio porque la información recolectada en este estudio fue presentada tal y como se plasmaron en los instrumentos de medición sin realizar ninguna modificación arbitraria en los resultados de la investigación.
- **Integridad Científica:** Se brindó a cada autor consultado el crédito correspondiente por su contribución en el estudio encontrándose debidamente citados en las referencias bibliográficas, evitando el plagio y conservando una conducta responsable en todas las etapas del presente estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Características generales

Tabla 1. Distribución de características sociodemográficas del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Grupo etáreo		
Joven (27 a 30 años)	16	19,5
Adulto (31 a 60 años)	59	72,0
Adulto mayor (Más de 60 años)	7	8,5
Género:		
Masculino	8	9,8
Femenino	74	90,2
Estado civil.		
Soltero(a)	19	23,2
Casado(a)	36	43,9
Conviviente	17	20,7
Separado(a)	7	8,5
Viudo(a)	3	3,7

Fuente: Base de datos informe de tesis (Anexo 8).

En esta tabla se presenta la distribución de las características sociodemográficas del personal de Enfermería en estudio donde aprecia que un porcentaje mayoritario de 72,0 % (58) de personas encuestadas fueron adultos de 31 y 60 años; predominando el personal de Enfermería del género femenino con 90,2 % (74) y los de estado civil casados(as) en un 43,9 % (36).

Tabla 2. Distribución de características laborales del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).

Características laborales	Frecuencia	Porcentaje (%)
Grupo ocupacional:		
Licenciado(a) en Enfermería	42	51,2
Técnico(a) en Enfermería	40	48,8
Condición laboral:		
Nombrado(a)	54	65,9
Contratado(a)	28	34,1
Tiempo de trabajo en la institución		
Menos de 5 años	18	21,9
5 a 10 años	24	29,3
Más de 10 años	40	48,8
Trabajo paralelo en otra institución.		
Si	25	30,5
No	57	69,5

Fuente: Base de datos informe de tesis (Anexo 8).

En esta tabla se analiza las características laborales del personal de Enfermería participante del estudio donde se observa que un poco más de la mitad de personas encuestadas fueron licenciados(as) en Enfermería con 51,2 % (42), teniendo mayoritariamente la condición laboral de nombrados(as) en 65,9 % (54) mientras que la proporción restante fueron contratados(as).

También se puede apreciar que una proporción predominante de 48,8 % (40) de trabajadores de Enfermería encuestados tienen más de 10 años laborando en el hospital y 69,5 % (57) únicamente trabajan en esta institución.

Tabla 3. Características informativas del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).

Características informativas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico:		
Si	24	29,3
No	58	70,7
Lugar a donde acude si se enferma.		
EsSalud	36	43,9
Centro de Salud	6	7,3
Clínica privada	14	17,1
Farmacia	26	31,7

Fuente: Base de datos informe de tesis (Anexo 8).

Al valorar las características informativas del personal de Enfermería de esta entidad hospitalaria se pudo hallar que una proporción predominante de 70,7 % (58) de trabajadores de Enfermería encuestados no tienen una enfermedad con diagnóstico médico, a diferencia de la proporción restante que si presentaron un proceso patológico, apreciándose también que una proporción predominante de 43,9 % (36) de encuestados acuden a los consultorios de EsSalud cuando se enferman, seguido de 31,7 % (26) que se automedican en las farmacias.

Estilos de vida del personal de Enfermería

Tabla 4. Dimensiones de los estilos de vida del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020. (n = 82).

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje (%)
Dimensión hábitos alimenticios.		
Saludables	49	59,8
No saludables	33	40,2
Dimensión actividad física		
Saludables	32	39,0
No saludables	50	61,0
Dimensión descanso y sueño		
Saludables	44	53,7
No saludables	38	46,3
Dimensión recreación		
Saludables	53	64,6
No saludables	29	35,4
Dimensión hábitos nocivos		
Saludables	58	70,7
No saludables	24	29,3
Dimensión cuidado de la salud		
Saludables	47	57,3
No saludables	35	42,7

Base de datos informe de tesis (Anexo 8).

Al describir las dimensiones de los estilos de vida en el personal de Enfermería, se identificó que, en los hábitos alimenticios, predominaron los trabajadores que tuvieron estilo de vida saludable con 59,8% (49); en la actividad física, la mayoría de trabajadores enfermeros mostró un estilo de vida no saludable con 61,0% (50); y en la dimensión descanso y sueño se halló que 53,7 % (44) presentaron estilos de vida saludables.

Siguiendo con el análisis de la tabla presentada, se puede evidenciar que en la valoración de los hábitos de recreación la mayoría de personas encuestadas tuvo un estilo de vida saludable con 64,6% (53), observándose también que un porcentaje predominante de 70,7% (58) tuvo estilos de vida saludable en los hábitos nocivos y finalmente 57,3% (47) mostró un estilo de vida saludable en la valoración del cuidado de salud física y mental.

Tabla 5. Estilos de vida del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje (%)
Saludables	51	62,2
No saludables	31	37,8
Total	82	100,0

Fuente: Base de datos (Anexo 8).

Al evaluar categóricamente los estilos de vida del personal de Enfermería se encontró que, en general, 62,2 % (51) de encuestadas presentaron estilos de vida saludables; y en contraste, el 37,8 % (31) tuvieron estilos de vida no saludables en las actividades y hábitos que realizan en su vida cotidiana.

Condiciones de salud del personal de Enfermería

Tabla 6. Dimensiones de las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020 (n = 82).

Condiciones de salud	Frecuencia	Porcentaje (%)
Dimensión física.		
Buena	36	43,9
Regular	38	46,3
Mala	8	9,8
Dimensión psicológica		
Buena	27	32,9
Regular	41	50,0
Mala	14	17,1
Dimensión social		
Buena	43	52,4
Regular	34	41,5
Mala	5	6,1

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Al evaluar las condiciones de salud en las que se encuentra el personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, según dimensiones de análisis, se pudo identificar que, en la salud física, predominaron las personas que tuvieron una regular condición de salud con 46,3 % (38); en la salud psicológica, se halló que 50,0 % (41) de individuos encuestados presentaron un regular estado de salud; y en la valoración de las condiciones de salud en el contexto social, 52,4 % (43) de encuestados tuvieron una buena condición de salud.

Tabla 7. Condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Condiciones de salud	Frecuencia	Porcentaje (%)
Buena	34	41,4
Regular	39	47,6
Mala	9	11,0
Total	82	100,0

Fuente: Base de datos (Anexo 8).

En cuanto a la valoración de las condiciones de salud del personal de Enfermería participante del estudio se encontró que un porcentaje predominante de 47,6 % (39) de personas encuestados mostraron una regular condición de salud, seguido de 41,4 % (34) que tuvieron un buen estado de salud y en menor distribución porcentual 11,0 % (9) evidenciaron tener una mala condición de salud debido principalmente a la presencia de enfermedades no transmisibles.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 8. Relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos alimenticios	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	26	31,7	21	25,6	2	2,5	49	59,8	9,789	0,007
No saludables	8	9,7	18	22,0	7	8,5	33	40,2		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

En esta tabla se evalúa estadísticamente la relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud de la muestra participante del proceso de recolección de datos, donde se aprecia que en el 41,4 % (34) de personas que tuvieron una buena condición de salud, un porcentaje mayoritario de 31,7 % (26) presentaron hábitos alimenticios saludables; y en contraste, en el 11,0 % (9) del personal de Enfermería que mostró una mala condición de salud, una proporción predominante de 8,5 % (11) tuvieron hábitos alimenticios no saludables.

Inferencialmente, los resultados de la prueba estadística con el estadístico Chi Cuadrado evidenciaron un valor de 9,789 con una significancia estadística $p = 0,007$ mostrando relación entre las variables de análisis, haciendo factible que con un margen de error del 0,7 % se rechace la hipótesis nula (H_0) y se concluya aseverando que los hábitos alimenticios se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

Tabla 9. Relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos Actividad física	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	21	25,6	10	12,2	1	1,2	32	39,0	13,271	0,001
No saludables	13	15,9	29	35,4	8	9,8	50	61,0		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Al valorar analíticamente la asociación existente entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud de la muestra participante de la investigación se halló que en 41,4% (34) de trabajadores que presentaron una buena condición de salud, 25,6 % (21) mostraron estilos de vida saludables; y que en el 11,0% (9) de los trabajadores del área de Enfermería que mostraron una mala condición de salud, un porcentaje mayoritario de 9,8 % (8) tuvieron estilos de vida no saludables.

En cuanto a la prueba de hipótesis los hallazgos del procesamiento estadístico de datos evidenciaron un $X^2 = 13,271$ con un p valor = 0,001 que evidencia relación significativa entre las variables, por lo que se puede afirmar que con un margen de error estadístico del 0,1% es viable rechazar la H_0 y admitir que los hábitos de actividad física se relacionan estadísticamente con las condiciones de salud del personal enfermero del H.M.I. Carlos Showing Ferrari

Tabla 10. Relación entre los hábitos de descanso - sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos Descanso y sueño	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	24	29,2	17	20,8	3	3,7	44	53,7	7,004	0,030
No saludables	10	12,2	22	26,8	6	7,3	38	46,3		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Respecto al análisis de la relación existente entre los hábitos de descanso y sueño en el personal de Enfermería de esta entidad hospitalaria, se encontró que la mayoría de personas que mostraron una buena condición de salud presentaron estilos de vida saludable en sus hábitos de descanso y sueño con 29,2 % (24), mientras que entre los que tuvieron estilos de vida no saludables, 7,3 % (6) presentaron una mala condición de salud.

Inferencialmente, la realización del contraste de hipótesis mostró un valor $X^2 = 7,004$ con una $p = 0,030$, haciendo visible la relación estadística entre las variables evaluadas, siendo viable rechazar la H_0 y con un margen de error del 3,0 % establecer como conclusión de estudio que los hábitos de descanso y sueño se relacionan de manera significativa con las condiciones de salud del personal enfermero que labora en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

Tabla 11. Relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos de Recreación	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	26	31,7	23	28,0	4	4,9	53	64,6	4,235	0,120
No saludables	8	9,7	16	19,6	5	6,1	29	35,4		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Evaluado descriptivamente la relación entre los hábitos de recreación se identificó que de manera predominante el 41,4 % (34) de trabajadores mostraron una buena condición de salud, quienes mayoritariamente en un 31,7 % (26) presentaron hábitos saludables; y en contraposición, en el 11,0 % (6) de trabajadores de Enfermería que evidenciaron una mala condición de salud, una proporción predominante de 6,1 % (5) tuvieron conductas no saludables.

Al analizar inferencialmente la asociación entre estas variables, se encontró en la prueba de hipótesis un valor de $X^2 = 4,235$ con una $p = 0,120$; demostrando que estadísticamente no existe relación entre estas variables, aceptándose la H_0 y se concluye estableciendo que los hábitos de recreación no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería que labora en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

Tabla 12. Relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos Nocivos	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	24	29,1	31	37,8	3	3,7	58	70,7	7,525	0,023
No saludables	10	12,2	8	9,8	6	7,3	24	29,3		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100.0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Analizando descriptivamente la relación que se establece entre los hábitos nocivos y los estilos de vida de la muestra de análisis, se identificó que mayoritariamente las personas que laboran en el área de Enfermería tuvieron una buena condición de salud, observándose que en este grupo predomina un 29,1% (24) que presentaron estilos de vida saludables; y de manera análoga en las personas que mostraron una mala condición de salud, una proporción predominante de 7,3 % (6) demostró llevar estilos de vida no saludables en la valoración de los hábitos nocivos.

Asimismo, efectuando el contraste de hipótesis se pudo identificar un valor de $X^2 = 7,525$ con un p valor = 0,023, demostrándose relación estadística entre estas variables, refutándose la Ho y afirmando con una probabilidad de error del 2,3 % que los hábitos nocivos se relacionan estadísticamente con las condiciones de salud del personal de Enfermería que labora en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

Tabla 13. Relación entre los hábitos cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Hábitos Cuidado de la salud	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Saludables	25	30,4	18	22,0	4	4,9	47	57,3	6,249	0,044
No saludables	9	11,0	21	25,6	5	6,1	35	42,7		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Al realizar la valoración analítica de la relación entre los estilos de vida en el cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal enfermero en estudio, se halló que predominó el personal de Enfermería que tuvo un buen estado de salud con 41,4 % (34) de los cuales, 30,4 & (25) mostraron estilos de vida saludables; y en el personal de Enfermería que tuvo una mala condición física, una proporción mayoritaria de 6,1 % (5) mostraron conductas no saludables en las acciones de cuidado de su salud.

Estadísticamente, los hallazgos del contraste de hipótesis arrojaron una $X^2 = 6,249$ con un valor $p = 0,044$; demostrándose relación consistente entre las variables de análisis, viabilizando que se rechace la H_0 y con un margen de error estadístico de 4,4 % que las conductas de cuidado de la salud se asociaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería que labora en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

Tabla 14. Relación entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.

Estilos de vida	Condiciones de salud						Total		X ²	P (valor)
	Buena		Regular		Mala					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Saludables	26	31,7	22	26,8	3	3,7	51	62,2	6,690	0,035
No saludables	8	9,7	17	20,8	6	7,3	31	37,8		
TOTAL	34	41,4	39	47,6	9	11,0	82	100,0		

Fuente: Base de datos (Anexo 8)

Al efectuar el análisis de la relación entre los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería hallándose que, en general, 47,4 % (39) de personas presentaron una buena condición de salud, de ellos, 26,8 % (22) mostraron estilos de vida saludables; mientras que en el 41,4 % (34) que tuvieron una buena condición de salud, un proporción predominante de 31,7% (26) tuvieron estilos de vida saludables; y en contraste, una proporción minoritaria de 11,0 % (9) tuvo una mala condición de salud, teniendo la mayoría de personas de este grupo comportamientos no saludables en el ámbito de estudio.

Evaluando inferencialmente la relación entre las variables, los datos de la prueba estadística de hipótesis reflejaron un $X^2 = 6,690$ con un p valor = 0,035, demostrando que las variables se asocian estadísticamente, haciendo factible que se rechace la H_0 y con una probabilidad de error de 3,5 % se acepte la H_1 que indica que: “Los estilos de vida se asociaron significativamente con las condiciones de salud del personal de Enfermería que labora en el H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2022”.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

La realización de la presente investigación surgió de la premisa establecida por Quiroga¹⁶ al referir que los estilos de vida son un componente importante en el bienestar del personal de Enfermería representando el conjunto de hábitos que realizan cotidianamente y que impactos significativos en sus condiciones de salud.

Por ello, en esta tesis se planteó como objetivo de estudio determinar la relación entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I., corroborándose con la aplicación de los instrumentos y la comprobación de hipótesis estadísticas con la prueba del Chi Cuadrado (X^2) que existe relación estadística entre estas variables en el personal enfermero de análisis ($p = 0,035$), viabilizándose la aceptación de las hipótesis de estudio.

Identificándose también que los estilos de vida en las áreas de hábitos alimenticios ($p = 0,007$) actividad física ($p = 0,001$), descanso – sueño ($p = 0,030$), hábitos nocivos ($p = 0,023$) y cuidado de la salud ($p = 0,040$) se relacionaron de modo significativo con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.

En este sentido nuestros hallazgos evidenciaron que 31,7% (28) de trabajadores de Enfermería tuvieron estilos de vida saludables presentaron una buena condición de salud; y en contraste, 7,3% (6) que mostraron estilos de vida no saludable tuvieron una mala condición de salud, identificándose relación directa entre estas variables.

Estos hallazgos son concordantes con las premisas establecidas en el modelo propuesto por Nola Pender donde se enfatiza que las personas a quienes les importa más el cuidado de salud son las que muestran una mayor predisposición a conservarla adoptando conductas promotoras de salud que le permiten prevenir las enfermedades y tener una buena condición de salud;

que se evidencia en esta investigación donde se apreció que un porcentaje mayoritario del personal de Enfermería que tuvo comportamiento saludable mostró una buena condición de salud.

También concuerdan con los postulados del modelo de seres humanos unitarios de Martha Rogers que establecen que las personas son seres humanos individuales que están en permanente interacción con su entorno diferenciándose de las demás personas porque tienen la capacidad de modificar su entorno y tomar decisiones que le permitan alcanzar su bienestar personal, coincidiendo con nuestros hallazgos donde se evidencia que cada personal de Enfermería es un ser humano que tiene un estilo de vida diferente que los diferencia de las demás.

Del mismo modo nuestros hallazgos son afines a los encontrados por Chun²⁴ quien también identificó que los hábitos de vida influyen en el estado de salud de los trabajadores de Enfermería, enfatizando que el personal de Enfermería que tiene hábitos alimenticios saludables y mantiene patrones adecuados de sueño son las que tienen una mejor condición de salud evidenciándose esta condición en 53,7% de personas encuestadas.

Quiroga¹⁶ también estableció que los estilos de vida se relacionan de manera significativa con las condiciones de salud del personal que labora en el área de Enfermería, señalando que más del 50,0% de enfermeros que tuvieron comportamientos saludables mostraron una buena condición de salud, mientras que las afectaciones del estado de salud fueron más frecuentes en los enfermeros que presentaron estilos de vida no saludables.

Ñacari y Ochante²⁶ también encontraron que la variable estilos de vida ejerce una influencia trascendental en la condición física que el personal de Enfermería estableciendo que los casos de sobrepeso u obesidad son más frecuentes en personas que tienen estilos de vida no saludables, y en contraposición, los trabajadores que tienen un buen estado de salud son aquellos que tienen comportamientos saludables; esto emerge como una realidad preocupante en nuestro estudio pues se ha podido identificar que más del 60,0% del personal de Enfermería no tiene hábitos adecuados de actividad física.

Anchante¹⁸ concordaron en afirmar que los hábitos de vida tienden a afectar la salud mental del personal de Enfermería señalando que más del 40,0% de enfermeros que muestran estilos de vida no saludables tienden a tener problemas de estrés y ansiedad, mientras que los que adoptan conductas saludables son las que tienen un mejor manejo del estrés en sus actividades cotidianas.

En esta misma línea Vilca⁹ también identificó que más del 50,0% de profesionales y técnicos de Enfermería mostraron conductas saludables que les permitía alcanzar una mejor condición de salud y alcanzar un bienestar integral en el ámbito físico, psicológico y social, como también se evidenció en nuestros hallazgos.

Aliaga y Mallqui²⁸ concordó en mencionar que los comportamientos saludables es una característica común de los profesionales de Enfermería quienes tienen el compromiso de cuidar de la misma para proporcionar una atención de calidad a los pacientes, mientras que los que tienen hábitos saludables en las áreas de alimentación, actividad física y hábitos nocivos son más propensos a la presencia de las patologías no transmisibles.

No obstante, Echevarría et al¹⁴ hallaron resultado que difiere de nuestros resultados, identificando que la mayoría de profesionales de Enfermería presentaron hábitos no saludables, pero no causaba impactos en su estado de salud, atribuyéndose ello a condiciones metabólicas de sus participantes que permitieron un mejor afrontamiento de esta condición.

Muñante¹⁷ tampoco encontró relación significativa entre estas variables, indicando que los hábitos de vida no influyen en la condición de salud del personal de Enfermería, atribuyendo esto a la edad de los enfermeros(as) que fueron una población adulta joven.

En consecuencia, el análisis realizado permite establecer que los estilos de vida son un componente importante en la salud del personal de Enfermería, destacándose que los patrones alimentarios saludables, la práctica de actividad física, hábitos adecuados de descanso y sueño, el control de los nocivos y el cuidado responsable de la salud son componentes primordiales para que tanto licenciados(as) como técnicos(as) en Enfermería

tengan buenas condiciones de salud en el ámbito físico, psicológico y social, redundando positivamente en su desempeño laboral y en la calidad de atención que proporcionan a los pacientes que están a su cargo.

Ello se demuestra en los hallazgos de nuestra investigación donde se identificó que, de manera predominante, el personal de Enfermería encuestado mostró comportamientos saludables, realizando conductas que permiten que la mayoría de ellos tengan una regular y buena condición de salud; no obstante, es preocupante identificar que casi el 40,0% de personal de Enfermería encuestado presente estilos de vida no saludables adoptando comportamientos nocivos que tienen el potencial de causar, a mediano o largo, efectos perjudiciales en su salud como la presencia de enfermedades no transmisibles y problemas de salud mental que afecten su calidad de vida laboral, siendo importante la priorización de medidas de intervención dirigidas a este grupo de riesgo donde se promueva la práctica de hábitos saludables como aspecto preponderante para el fortalecimiento de su calidad de vida laboral.

Partiendo de lo expuestos se reconoce que las fortalezas de este trabajo de investigación radican que se pudo encuestar a casi la totalidad del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari garantizándose con ello la representatividad de los resultados presentados, aplicándose también criterios de rigor de metodológico en la recolección de datos y el uso de instrumentos validos cualitativa y cuantitativamente para una medición adecuada de las variables de estudio, dando consistencia estadística a los hallazgos obtenidos.

En esta misma línea, también se reconoce que este estudio no estuvo exento de limitaciones como que no se consideró los hábitos de manejo de estrés en la evaluación de los hábitos de vida del personal de Enfermería que podría explicar por qué la mitad de encuestados tienen una regular condición de salud en el ámbito psicológico que puede ser considerado en la realización de futuras investigaciones que busquen analizar la temática analizada en esta tesis; señalándose que por ser una muestra relativamente pequeña y limitada por lo que los hallazgos encontrados son válidos únicamente para la muestra en estudio.

Finalmente se concluye resaltando la importancia que tiene los programas preventivos en la adopción de estilos de vida saludables y conductas promotoras de salud en el personal de Enfermería de las entidades hospitalarias recomendándose su implementación para la mejora de la calidad de vida del personal sanitario en el ámbito físico, emocional y social

CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se llegaron en este trabajo de investigación fueron las siguientes:

- Los estilos de vida se relacionan significativamente con las condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020; se acepta la hipótesis de investigación en los resultados presentados en este informe de tesis; evidenciando la importancia que tiene la práctica de estilos de vida saludable en la mejora de las condiciones de salud de los enfermeros y enfermeras de este hospital.
- Se identificó que los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios se relacionaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio, aceptándose la hipótesis investigativa en esta dimensión; demostrando que los hábitos alimenticios que los enfermeros realizan en su vida cotidiana tienen un impacto positivo en su estado de salud.
- Se encontró que los estilos de vida en la dimensión actividad física se relacionaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio, aceptándose la hipótesis de investigación en esta dimensión, corroborando que la práctica de actividad física representa un factor protector en la prevención de diversas patologías y el mantenimiento de buenas condiciones de salud.
- Se halló que los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño se relacionaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio, aceptándose la hipótesis de investigación en esta dimensión; demostrando la importancia de un descanso adecuado en el fortalecimiento de la salud física y mental de los profesionales de Enfermería.
- Se evidenció que los estilos de vida en la dimensión hábitos de recreación no se relacionaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio, aceptándose la hipótesis nula en esta dimensión; no obstante, se resalta la importancia que tiene los hábitos recreativos en el manejo del estrés y salud mental de los profesionales de Enfermería.

- Se identificó que los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos se relacionaron con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio, viabilizando la aceptación de la hipótesis de investigación en esta dimensión; evidenciando la importancia que tiene evitar la práctica de hábitos nocivos para que los profesionales tengan una buena condición de salud y eviten las enfermedades no transmisibles.
- Finalmente, se encontró que los estilos de vida en la dimensión cuidado de la salud se relacionaron significativamente con las condiciones de salud del personal de Enfermería participante del estudio, permitiendo que se acepte la hipótesis de investigación en esta dimensión; resaltándose la importancia que tiene acudir al control médico de manera periódica para detectar oportunamente los riesgos para su estado de salud y brindar un tratamiento adecuado para mantener una buena condición de salud física y mental.

RECOMENDACIONES

A los tesisistas y docentes investigadores de la UDH.

- Seguir desarrollando estudios relacionados a los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería en hospitales públicos y privados de Huánuco para conocer mejor sobre este problema y proponer las medidas de intervención pertinentes acorde a la realidad de análisis.
- Efectuar investigaciones que analicen los factores que influyen en los estilos de vida del personal de Enfermería para proponer medidas que permitan mejorar su salud física y emocional.

A la directora del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

- Desarrollar programas preventivo promocionales y de salud mental en la institución donde se promueva la práctica de estilos de vida saludables como aspecto importante en la mejora de la salud física y emocional del personal de salud.
- Implementar un programa de actividad física en la institución dirigido al personal de Enfermería para que tengan la posibilidad de realizar ejercicios físicos en el trabajo y mejorar su condición de salud.
- Organizar campeonatos deportivos de confraternidad donde participe el personal de salud de todos los servicios para promover la actividad física y el sano esparcimiento en los trabajadores de la institución.
- Promover que el personal de salud del hospital se realice controles médicos semestrales para detectar oportunamente algún problema de salud y brindar el tratamiento respectivo.

A la jefatura de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

- Concientizar al personal de Enfermería respecto a la relevancia de tener hábitos alimenticios saludables y la realización de ejercicios de actividad física en la mejora de su condición de salud gestionando espacios para un adecuado descanso y recreación.

- Brindar talleres dirigidos al personal de Enfermería respecto a la importancia que tiene la calidad del sueño en su estado de salud, prevención del estrés y mejora de su desempeño laboral.
- Sensibilizar al personal de Enfermería sobre los efectos negativos de la práctica de estilos de vida no saludables en su condición de salud.
- Gestionar que el servicio de nutrición del hospital evalúe periódicamente el estado nutricional del personal de Enfermería para conocer su índice de masa corporal y prevenir problemas de sobrepeso u obesidad.
- Solicitar que el servicio de nutrición elabore dietas saludables para la alimentación del personal de Enfermería en el hospital para que tengan una alimentación balanceada y mejoren su condición de salud.

Al personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.

- Tener una alimentación saludable priorizando el consumo de alimentos nutritivos y limitando la ingesta de comidas rápidas o chatarra para mantener una buena condición física.
- Realizar algún tipo de ejercicio físico o actividad deportiva durante sus días libres para tener una buena condición física, evitar el sedentarismo y prevenir el desarrollo de patologías no transmisibles.
- Mantener patrones saludables de descanso y sueño en el hogar como medida importante de prevención de problemas de salud física y mental que afectan su desempeño en el ambiente de trabajo
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y otras sustancias nocivas por las consecuencias nocivas que pueden causar en su estado de salud y desempeño laboral.
- Acudir a consulta médica de rutina por lo menos una vez al año para realizar sus exámenes respectivos y llevar un adecuado control de su salud física y mental.

A los profesionales de Psicología.

- Brindar consejerías psicológicas y realizar talleres dirigidos al personal de Enfermería sobre técnicas de relajación y manejo del estrés hospitalario para mejorar su salud mental y calidad de vida laboral.

- Brindar talleres de acompañamiento emocional para que el personal de Enfermería pueda gestionar sus emociones y prevenir problemas psicológicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bastías E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2014 Ago [citado 2019 Jun 9]; 20(2): 93 – 101. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es
2. Campo F, Pombo O, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Universidad Rev. Ind. Santander. Salud* [Internet]. 2016 [citado 2019 Jun 9]; 48(3): 301-309. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072016000300005&lng=en
3. Chavesta K. Revisión crítica: estilos de vida del profesional de enfermería que labora en el Servicio de Emergencia 2017. [Internet] Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2017 [citado 2019 Jun 9]; 20(2): 93 – 101. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/1128>
4. Díaz E, Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Rev Haban Cienc Méd* [Internet]. 2020 [citado 2020 feb 9]; 19(5): e2876. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es
5. Umaña A. Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales de Enfermería; Hospital de Guápiles. *Rev. Enfermería en Costa Rica* [Internet] 2007 [citado 2019 Jun 9]; 28(1): 5 – 11. Disponible en: http://enfermeria.cr/revista/docs/Relacion_entre_estilos_de_vida_condicion_de_salud_de_profesionales_enfermeria_Hospital_Guapiles_2005.pdf.
6. Bordignon M, Monteiro M. Problemas de salud entre profesionales de enfermería y factores relacionados. *Enferm. Glob.* [Internet] 2018 [citado 2019 Jun 9]; 51: 435 – 446. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n51/1695-6141-eg-17-51-435.pdf>
7. Más M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med* [Internet]. 2005 Ago [citado 2019 Jun 9]; 5(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es
8. Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Internet] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2015. [citado 2019 Jun 9]. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>
9. Vilca A. Estilos de vida del profesional de Enfermería del servicio de Emergencia, Hospital Cayetano Heredia, 2017. [Internet] Lima: Universidad San Martín de Porres; 2017. [citado 2019 Jun 9]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>.

10. Ayquipa S, Cerna L, Gutiérrez M. Relación entre síndrome de Burnout y estilos de vida en personal de Enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Neuroquirúrgicos Pediátricos. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. [citado 2019 Jun 9]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3835>
11. Organización Mundial de la Salud. Salud: Nota descriptiva: Enfermedades no Transmisibles [Internet] Ginebra: OMS; 2019[Consultado 29 de octubre del 2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/noncommunicable-diseases>
12. Organización Panamericana de la Salud. Agenda de Salud para las Américas 2017 [Internet]. [Consultado 9 de octubre del 2019]. Disponible en: http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Agenda_Salud_para_las_Americas_2008-2017.pdf.
13. Carhuapoma S. Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud del Huayco. Provincia y Región de San Martín. Agosto – diciembre 2018. [Internet] Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2018. [citado 2019 Jun 9]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3548?show=full>
14. Echevarría K, Romero H, Suárez G, Vásquez G, Encalada G, Guamán R. et al. Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención. Revista Inclusiones. [Internet] 2018 [Citado 2020 enero 23] 5(4): Disponible en: <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/2305>
15. Morquecho B. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad en el personal de Enfermería de los Hospitales José Carrasco Arteaga y Vicente Corral Moscoso. [Internet] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2018. [Citado 2020 enero 23] 5(4): Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28126>
16. Quiroga H. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Internet] Nicaragua: Universidad de Aconcagua; 2014. [Citado 2020 enero 23] 5(4): Disponible en: http://bibliotecadigital.udu.edu.ar/objetos_digitaes/149/tesis-3781-estilos.pdf.
17. Muñante M. Estilos de vida y su relación con la condición de salud en el personal de enfermería del Hospital Antonio Skrabonja Antoncich – Essalud. [Internet] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019 [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3339>
18. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
19. Bautista M. Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017. [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. Citado 2020 enero

23. Disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7057>
20. Carrasco R. Estilo de vida y riesgos laborales del profesional de Enfermería del Hospital Santa María del Socorro Ica. [Internet Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1764>
21. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de Emergencia Hospital Regional de Huacho. [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5271>
22. 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 [Internet] [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/196>
23. Ministerio de Salud. Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú. [Internet] Lima: MINSA; 2015 [Citado 2020 enero 23] Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
24. Chun S. Prácticas de estilos de vida saludable en el personal de Enfermería, distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán. [Internet] Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2017. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/02/Chun-Sandy.pdf>
25. Martínez L. Estilo de vida y riesgo cardiovascular en el personal de Enfermería hospitalario [Internet] México: Universidad Autónoma de Querétaro; 2017. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <http://ring.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/1563>
26. Ñacari K, Ochante S. Estilos de vida y exceso de peso en los profesionales de Enfermería del Hospital San Juan de Lurigancho [Internet] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2872>
27. Aliaga M, Mallqui G. Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2020. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6162>
28. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia promoc. Salud [Internet]. 2019 [Citado 2020 enero 23]; 24(2): 139 – 155. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139&lng=en
29. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en

- promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cub. Enferm. [Internet]. 2019 [Citado 2020 enero 23]; 35(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
30. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ. [Internet]. 2011 dic [Citado 2020 enero 23]; 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
 31. Tovar B, Mena O, Molano J. Teoría de seres humanos unitarios en el cuidado de la administración de medicamentos. Rev. Ciencia y Cuidado. [Internet]. 2020 [Citado 2020 enero 23]; 18(1): 30 – 41. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2449>
 32. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica Rev. Cub. Enferm. [Internet]. 2017 [Citado 2020 enero 23]; 33(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>
 33. Organización Mundial de la Salud. Salud en las Américas: Resumen; panorama regional y perfiles del país. [Internet]. Washington: OMS; 2007 [Citado 2020 enero 23]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
 34. Ministerio de Salud. Modulo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar. [Internet]. Lima: MINSA; 2013 [Citado 2020 enero 23]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
 35. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Rev. Educere. [Internet]. 2010 [Citado 2020 enero 23]; 14(48): 13 – 19 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
 36. Pelayo A, Gómez L. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). Dilemas Contemp. Educ. Política Valores. [Internet]. 2020 [Citado 2020 enero 23]; 8(spe5): Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902020000800027&lng=es&nrm=iso
 37. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. [Internet]. 2014 [Citado 2020 enero 23]; 27(1): 129 – 142 Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso
 38. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Revista Colombia Médica [Internet]. 2002 [Citado 2020 enero 23]; 33 (1): 3 – 5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

39. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 mayo [citado 2020 Jun 11]; 31(5): 1910-1919. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es
40. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico* [Internet]. 2009 [citado 2020 Jun 11]; 5 (12): 71 – 88. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>
41. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García J. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Rev. Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 [citado 2020 Jun 11]; 28 (2): 438 – 446. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023&lng=es
42. Espíndola K, Recanatti M. Hábitos Alimenticios del personal de Enfermería del Hospital Eva Perón y Dr. Carlos Bocalandro. [Internet] Argentina: Universidad Nacional de San Martín; 2020. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/xmlui/handle/123456789/1354>
43. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] Ginebra: OMS; 2020. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
44. García F, Herazo Y, Vidarte J, García R, Crissien E. Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Rev. salud pública* [Internet]. 2018 [Citado 2020 enero 23]; 20(5): 606 – 611. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000500606&lng=en
45. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental* [Internet]. 2002 [Citado 2020 enero 23]; 25(6): 35 – 44. Disponible en: http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/927
46. Aguado E, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de Enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [Internet] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2013. [Citado 2020 enero 23] Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/317?show=full>
47. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev Ciencia y Cuidado Salud Mental* [Internet]. 2015 [Citado 2020 enero 23]; 15(1): 27 – 39. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>

48. Quillas R, Vásquez C, Cuba M. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta méd. Peru* [Internet]. 2017 Abr [citado 2019 nov 11]; 34(2): 126 – 131. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es
49. Herrero S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Rev Ene* [Internet]. 2016 [citado 2019 nov 11]; 10 (2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es
50. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta méd. peruana* [Internet]. 2011 oct [citado 2019 Jun 11]; 28(4): 237-241. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es.
51. Luengo C, Sanhueza O. Condiciones de trabajo y su relación con la calidad del cuidado y salud del profesional de enfermería. *Med. segur. Trab.* [Internet]. 2016 dic [citado 2019 Jun 11]; 62(245): 368 – 380. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000500008&lng=es
52. Jacondino B, Martins C, Thofehrn M, García B, Fernandes H, Joner L. Vínculos profesionales en el trabajo de enfermería: elemento importante para el cuidado. *Enferm. Glob.* [Internet]. 2014 abr [citado 2019 Jun 11]; 13(34): 148 – 159. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000200007&lng=es
53. Canales M, Valenzuela S, Paravic T. Condiciones de trabajo de los profesionales de enfermería en Chile *Enferm. Univ* [Revista en la Internet]. 2016 Sep [citado 2022 Jun 11]; 13(3): 178 – 186. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632016000300178&lng=es

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: “ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS 2020”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Estilos de vida			
			Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala medición
¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020?	Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y las condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.	<p>Hi: Los estilos de vida se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.</p> <p>Ho: Los estilos de vida no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari, Amarilis 2020.</p>	Estilos de vida	<p>Saludables 17 – 32 pts</p> <p>No saludables 0 – 16 pts</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Tiene usted horarios fijos en su alimentación? 2. ¿Acostumbra usted comer al día tres comidas principales y un refrigerio? 3. ¿Consume usted entre 6 y 8 vasos de agua al día? 4. ¿Su alimentación incluye carnes, vegetales, frutas, panes, cereales, lácteos, menestras y fuentes adecuadas de proteínas? 	Nominal

<p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Objetivos Específicos Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hipótesis Específicas Hi1: Los hábitos alimenticios se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio. Ho1: Los hábitos alimenticios no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Saludables 17 – 32 pts No saludables 0 – 16 pts</p>	<p>5. ¿Consume usted dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana? 6. ¿Consume usted comidas ricas en grasas (pollo a la brasa, comidas, frituras, comidas ahumadas, papa rellena, pizza, hamburguesas, salchipapas, etc.)? 7. ¿Consume usted gaseosas o bebidas industrializadas (frugos, cifrut, etc.)? 8. ¿Añade usted sal a las comidas en la mesa? 9. ¿Añade usted azúcar a las comidas en la mesa? 10. ¿Consume usted sus alimentos frente al televisor, laptop, computadora o leyendo?</p>
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Establecer la relación entre los hábitos de actividad física y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hi2: Los hábitos de actividad física se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio. Ho2: Los hábitos de actividad física no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hábitos de actividad física</p>	<p>Saludables 3 – 4 pts No saludables 0 – 2 pts</p>	<p>11. ¿Realiza usted actividad física durante su vida cotidiana? 12. ¿Qué tipo de actividad física realiza usted? 13. ¿Con qué frecuencia práctica usted actividad física? 14. ¿Cuánto tiempo dedica usted a realizar actividad física?</p>

<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de descanso – sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Analizar la relación entre los hábitos de descanso – sueño y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hi3: Los hábitos de descanso y sueño se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio. Ho3: Los hábitos de descanso y sueño no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hábitos de descanso y sueño</p>	<p>Saludables 3 – 4 pts No saludables 0 – 2 pts</p>	<p>15. ¿Duerme usted al menos 7 horas diarias? 16. ¿Realiza usted siestas durante el día? 17. ¿Presenta usted dificultad para conciliar el sueño? 18. ¿Toma usted pastillas para dormir?</p>
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Evaluar la relación entre los hábitos de recreación y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hi4: Los hábitos de recreación se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio. Ho4: Los hábitos de recreación no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hábitos de recreación</p>	<p>Saludables 2– 3 pts No saludables 0 – 1 pts</p>	<p>19. ¿Práctica usted actividades recreativas en su vida cotidiana (escuchar música, leer, salir a pasear, etc.)? 20. ¿Incluye usted momentos de descanso en su vida cotidiana? 21. ¿Comparte usted con su familia y/o amigos el tiempo libre?</p>
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Describir la relación entre los hábitos nocivos y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hi5: Los hábitos nocivos se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio. Ho5: Los hábitos nocivos no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p>	<p>Hábitos de descanso y sueño</p>	<p>Saludables 3 – 4 pts No saludables 0 – 2 pts</p>	<p>22. ¿Consume usted bebidas alcohólicas más de dos veces por semana? 23. ¿Fuma usted cigarrillos? 24. ¿Consume usted más de 3 tazas de café al día? 25. ¿Consume usted más de 3 coca colas por semana?</p>

<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos de cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio?</p>	<p>Identificar la relación entre los hábitos de cuidado de la salud y las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hi6: Los hábitos de cuidado de la salud se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio.</p> <p>Ho6: Los hábitos de cuidado de la salud no se relacionan con las condiciones de salud del personal de Enfermería en estudio</p>	<p>Hábitos de cuidado de la salud</p>	<p>Saludables 4 – 7 pts</p> <p>No saludables 0 – 3 pts</p>	<p>26. ¿Acude usted al médico por lo menos una vez al año?</p> <p>27. ¿Realizas usted sus exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?</p> <p>28. ¿Controla usted al menos una vez al año su presión arterial?</p> <p>29. ¿Utiliza usted bloqueador solar cuando se expone al sol?</p> <p>30. ¿Realiza usted sus exámenes de rutina para detectar o descartar diversas patologías (autoexamen de mama, prueba de Papanicolaou en mujeres y autoexamen de testículos y próstata en varones)?</p> <p>31. ¿Acude usted al odontólogo por lo menos una vez al año?</p> <p>32. ¿Acostumbra a automedicarse usted</p>	
<p>Variable independiente: Condiciones de salud</p>						

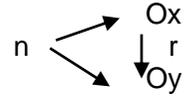
			<p>Condiciones de salud Nivel general</p> <p>Buena 10 – 13 pts</p> <p>Regular 5 – 9 pts</p> <p>Mala 0 – 4 pts</p>	<p>1. Diagnóstico Nutricional:</p> <p>2. Desde que usted empezó a trabajar, su peso:</p> <p>3. ¿Presenta usted signos y síntomas inespecíficos de diversas enfermedades (dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares, etc.) en su vida cotidiana?</p>	Nominal
		<p>Salud Física</p> <p>Buena 4 – 5 pts</p> <p>Regular 2 – 3 pts</p> <p>Mala 0 – 1 pts</p>	<p>4. ¿Presenta usted alguna patología diagnosticada por un médico tratante?</p> <p>5. ¿Ha sido diagnosticada usted con hipertensión arterial?</p>		
		<p>Salud Psicológica</p> <p>Buena 4 – 5 pts</p> <p>Regular 2 – 3 pts</p> <p>Mala 0 – 1 pts</p>	<p>6. ¿Se ha sentido usted estresado(a) en su vida cotidiana?</p> <p>7. ¿Se ha sentido usted ansioso(a) en su vida cotidiana?</p> <p>8. ¿Se ha sentido usted deprimido(a) en su vida cotidiana?</p> <p>9. ¿Se ha sentido usted molesto en su vida cotidiana?</p>		
		<p>Salud Física</p> <p>Buena 4 pts</p> <p>Regular 2 – 3 pts</p> <p>Mala</p>	<p>10. ¿Tiene usted una buena relación con sus familiares?</p> <p>11. ¿Tiene usted una buena relación con sus amigos?</p>		

				0 – 1 pts	12. ¿Tiene usted una buena relación con sus compañeros de trabajo? 13. ¿Tiene usted una buena relación con los pacientes o usuarios?	
--	--	--	--	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
<p>Según intervención de la investigadora Observacional</p> <p>Según planificación del estudio Prospectivo.</p> <p>Según número de mediciones de la variable Transversal</p> <p>Según número de variables: Analítico</p> <p>Nivel del estudio Relacional</p>	<p>Población: 86 trabajadores del área de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari</p> <p>Muestra: 82 trabajadores del área de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari</p>	<p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario de estilos de vida Cuestionario de condiciones de salud</p>	<p>Se aplicó el consentimiento informado de cada personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari participante del estudio</p>	<p>Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de las variables de análisis.</p> <p>Estadística inferencial: Se realizó con estadístico Chi Cuadrado con un $p < 0.05$ como regla para admitir las hipótesis planteadas en esta investigación.</p>

Diseño del estudio

Correlacional



Donde:

n₁ = Persona del
Enfermería.

Ox = Estilos de vida

Oy = Condiciones de
salud

r =Relación entre
variables

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

**CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES**

TITULO: “Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre sus características generales, por tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas, marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

_____ Años

2. ¿Cuál es su género?

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a) ()

b) Casado (a) ()

c) Conviviente ()

d) Separado (a) ()

e) Viudo (a) ()

II. CARACTERÍSTICAS LABORALES

4. ¿A qué grupo ocupacional pertenece usted?

a) Licenciado(a) en Enfermería ()

b) Técnico(a) en Enfermería ()

5. ¿Cuál es su condición laboral?

a) Nombrado ()

b) Contratado ()

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: “Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca obtener información sobre sus estilos de vida, por lo que se le solicita responder de manera apropiada las siguientes preguntas, marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS:

1. ¿Tiene usted horarios fijos en su alimentación?

a) Si ()

b) No ()

2. ¿Acostumbra usted comer al día tres comidas principales y un refrigerio?

a) Si ()

b) No ()

3. ¿Consume usted entre 6 y 8 vasos de agua al día?

a) Si ()

b) No ()

4. ¿Su alimentación incluye carnes, vegetales, frutas, panes, cereales, lácteos, menestras y fuentes adecuadas de proteínas?

a) Si ()

b) No ()

5. ¿Consume usted dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?

a) Si ()

b) No ()

6. ¿Consume usted comidas ricas en grasas (pollo a la brasa, comidas, frituras, comidas ahumadas, papa rellena, pizza, hamburguesas, salchipapas, etc.)?

a) Si ()

b) No ()

7. ¿Consume usted gaseosas o bebidas industrializadas (frugos, cifrut, etc.)?

a) Si ()

b) No ()

8. ¿Añade usted sal a las comidas en la mesa?

a) Si ()

b) No ()

II. ACTIVIDAD FÍSICA:

9. ¿Realiza usted actividad física durante su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

10. ¿Qué tipo de actividad física realiza usted?

- a) Jugar fútbol, vóley, etc. ()
- b) Hacer aeróbicos ()
- c) Correr, trotar, caminatas ()
- d) Manejar bicicleta ()
- e) Otros ejercicios ()
- f) No realiza actividad física ()

11. ¿Con qué frecuencia práctica usted actividad física?

- a) Nunca ()
- b) Una vez por semana ()
- c) Dos a tres veces por semana ()
- d) Interdiario ()
- e) Todos los días ()

III. HÁBITOS DE DESCANSO Y SUEÑO:

12. ¿Duerme usted al menos 7 horas diarias?

- a) Si ()
- b) No ()

13. ¿Realiza usted siestas durante el día?

- a) Si ()
- b) No ()

14. ¿Presenta usted dificultad para conciliar el sueño?

- a) Si ()
- b) No ()

IV. HÁBITOS DE RECREACIÓN

15. ¿Práctica usted actividades recreativas en su vida cotidiana (escuchar música, leer, salir a pasear, etc.)?

- a) Si ()
- b) No ()

16. ¿Incluye usted momentos de descanso en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

V. HÁBITOS NOCIVOS:

17. ¿Consume usted bebidas alcohólicas más de dos veces por semana?

- a) Si () Especificar frecuencia:
- b) No ()

18. ¿Fuma usted cigarrillos?

- a) Si () Especificar frecuencia:
- b) No ()

VI. HÁBITOS DE CUIDADO DE LA SALUD

19. ¿Acude usted al médico por lo menos una vez al año?

- a) Si ()
- b) No ()

20. ¿Realizas usted sus exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?

- a) Si ()
- b) No ()

21. ¿Controla usted al menos una vez al año su presión arterial?

- a) Si ()
- b) No ()

22. ¿Utiliza usted bloqueador solar cuando se expone al sol?

- a) Si ()
- b) No ()

CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD

TITULO: "Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020."

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca obtener información sobre sus condiciones de salud; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas; Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. SALUD FÍSICA:

1. Diagnóstico Nutricional: Peso: ___ kg Talla: ___ cms IMC: ___ kg/cm².

- a) Delgadez ()
- b) Normal ()
- c) Sobrepeso ()
- d) Obesidad ()

2. Desde que usted empezó a trabajar, su peso:

- a) Disminuyó ()
- b) Sigue igual ()
- c) Aumentó ()

3. ¿Presenta usted signos y síntomas inespecíficos de diversas enfermedades (dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares, etc.) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

II. SALUD PSICOLÓGICA:

4. ¿Se ha sentido usted estresado(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente estresado(a) usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

5. ¿Se ha sentido usted ansioso(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente ansioso usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

6. ¿Se ha sentido usted deprimido(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente deprimido usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

7. ¿Se ha sentido usted molesto en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente molesto usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

III. SALUD SOCIAL:

8. ¿Tiene usted una buena relación con sus familiares?

- a) Si ()
- b) No ()

9. ¿Tiene usted una buena relación con sus amigos?

- a) Si ()
- b) No ()

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS

GENERALES

TITULO: “Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre sus características generales, por tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas, marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

_____ Años

2. ¿Cuál es su género?

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a) ()

b) Casado (a) ()

c) Conviviente ()

d) Separado (a) ()

e) Viudo (a) ()

II. CARACTERÍSTICAS LABORALES:

4. ¿A qué grupo ocupacional pertenece usted?

a) Licenciado(a) en Enfermería ()

b) Técnico(a) en Enfermería ()

5. ¿Cuál es su condición laboral?

a) Nombrado ()

b) Contratado ()

6. ¿Cuánto tiempo viene trabajando en esta institución?

_____ años.

7. ¿Trabaja usted en otro lugar?

a) Si ()

b) No ()

III. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS:

8. ¿Tiene usted alguna enfermedad?

a) Si ()

b) No ()

9. Cuando se enferma ¿A dónde acude usted?

- a) EsSalud ()
- b) Centro de Salud ()
- c) Clínica privada ()
- d) Farmacia ()
- e) Otros () **Especifique:**

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: “Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020”

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca obtener información sobre sus estilos de vida, por lo que se le solicita responder de manera apropiada las siguientes preguntas, marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS:

1. **¿Tiene usted horarios fijos en su alimentación?**

- a) Si ()
- b) No ()

2. **¿Acostumbra usted comer al día tres comidas principales y un refrigerio?**

- a) Si ()
- b) No ()

3. **¿Consume usted entre 6 y 8 vasos de agua al día?**

- a) Si ()
- b) No ()

4. **¿Su alimentación incluye carnes, vegetales, frutas, panes, cereales, lácteos, menestras y fuentes adecuadas de proteínas?**

- a) Si ()
- b) No ()

5. **¿Consume usted dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?**

- a) Si ()
- b) No ()

6. **¿Consume usted comidas ricas en grasas (pollo a la brasa, comidas, frituras, comidas ahumadas, papa rellena, pizza, hamburguesas, salchipapas, etc.)?**

- a) Si ()
- b) No ()

7. **¿Consume usted gaseosas o bebidas industrializadas (frugos, cifrut, etc.)?**

- a) Si ()
- b) No ()

8. **¿Añade usted sal a las comidas en la mesa?**

- a) Si ()
- b) No ()

9. ¿Añade usted azúcar a las comidas en la mesa?

- a) Si ()
- b) No ()

10. ¿Consumo usted sus alimentos frente al televisor, laptop, computadora o leyendo?

- a) Si ()
- b) No ()

II. ACTIVIDAD FÍSICA:

11. ¿Realiza usted actividad física durante su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

12. ¿Qué tipo de actividad física realiza usted?

- a) Jugar fútbol, vóley, etc. ()
- b) Hacer aeróbicos ()
- c) Correr, trotar, caminatas ()
- d) Manejar bicicleta ()
- e) Otros ejercicios ()
- f) No realiza actividad física ()

13. ¿Con qué frecuencia práctica usted actividad física?

- a) Nunca ()
- b) Una vez por semana ()
- c) Dos a tres veces por semana ()
- d) Interdiario ()
- e) Todos los días ()

14. ¿Cuánto tiempo dedica usted a realizar actividad física?

- a) Menos de 30 minutos ()
- b) De 30 a 45 minutos ()
- c) De 45 a 60 minutos ()
- d) Más de 1 hora ()

III. HÁBITOS DE DESCANSO Y SUEÑO:

15. ¿Duerme usted al menos 7 horas diarias?

- a) Si ()
- b) No ()

16. ¿Realiza usted siestas durante el día?

- a) Si ()
- b) No ()

17. ¿Presenta usted dificultad para conciliar el sueño?

- a) Si ()
- b) No ()

18. ¿Toma usted pastillas para dormir?

- a) Si ()
b) No ()

IV. HÁBITOS DE RECREACIÓN

19. ¿Práctica usted actividades recreativas en su vida cotidiana (escuchar música, leer, salir a pasear, etc.)?

- a) Si ()
b) No ()

20. ¿Incluye usted momentos de descanso en su vida cotidiana?

- a) Si ()
b) No ()

21. ¿Comparte usted con su familia y/o amigos el tiempo libre?

- a) Si ()
b) No ()

V. HÁBITOS NOCIVOS:

22. ¿Consume usted bebidas alcohólicas al menos una vez por semana?

- a) Si () Especificar frecuencia:
b) No ()

23. ¿Fuma usted cigarrillos?

- a) Si () Especificar frecuencia:
b) No ()

24. ¿Consume usted más de 3 tazas de café al día?

- a) Si ()
b) No ()

25. ¿Consume usted más de 3 coca colas por semana?

- a) Si ()
b) No ()

VI. HÁBITOS DE CUIDADO DE LA SALUD

26. ¿Acude usted al médico por lo menos una vez al año?

- a) Si ()
b) No ()

27. ¿Realizas usted sus exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año?

- a) Si ()
b) No ()

28. ¿Controla usted al menos una vez al año su presión arterial?

- a) Si ()
b) No ()

29. ¿Utiliza usted bloqueador solar cuando se expone al sol?

- a) Si ()
- b) No ()

30. ¿Realiza usted sus exámenes de rutina para detectar o descartar diversas patologías (autoexamen de mama, prueba de Papanicolaou en mujeres y autoexamen de testículos y próstata en varones)?

- a) Si ()
- b) No ()

31. ¿Acude usted al odontólogo por lo menos una vez al año?

- a) Si ()
- b) No ()

32. ¿Acostumbra a automedicarse usted?

- a) Si ()
- b) No ()

CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD

TITULO: "Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020."

INSTRUCCIONES. Este cuestionario busca obtener información sobre sus condiciones de salud; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las siguientes preguntas; Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los paréntesis la respuesta que usted considere pertinente.

Muchas gracias

I. SALUD FÍSICA:

1. Diagnóstico Nutricional: Peso: ___ kg Talla: ___ cms IMC: ___ kg/cm².

- a) Delgadez ()
- b) Normal ()
- c) Sobrepeso ()
- d) Obesidad ()

2. Desde que usted empezó a trabajar, su peso:

- a) Disminuyó ()
- b) Sigue igual ()
- c) Aumentó ()

3. ¿Presenta usted signos y síntomas inespecíficos de diversas enfermedades (dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares, etc.) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

4. ¿Presenta usted alguna patología diagnosticada por un médico tratante?

- a) Si ()
- b) No ()

5. ¿Ha sido diagnosticada usted con hipertensión arterial?

- a) Si ()
- b) No ()

II. SALUD PSICOLÓGICA:

6. ¿Se ha sentido usted estresado(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente estresado(a) usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

7. ¿Se ha sentido usted ansioso(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente ansioso usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

8. ¿Se ha sentido usted deprimido(a) en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente deprimido usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

9. ¿Se ha sentido usted molesto en su vida cotidiana?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué frecuencia se siente molesto usted?

- a) Siempre ()
- b) Muchas veces ()
- c) Algunas veces ()
- d) Nunca ()

III. SALUD SOCIAL:

10. ¿Mantiene una buena relación con sus familiares?

- a) Si ()
- b) No ()

11. ¿Mantiene una buena relación con sus amigos?

- a) Si ()
- b) No ()

12. ¿Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo?

- a) Si ()
- b) No ()

13. ¿Mantiene una buena relación con los pacientes o usuarios?

- a) Si ()
- b) No ()

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari Amarilis 2020”
- **Responsables de la investigación.**

Luz Meche Briceño Jacinto
- **Introducción / Propósito**

Establecer la relación entre los estilos de vida y condiciones de salud del personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.
- **Participación**

Se consideran como participantes al personal de Enfermería del H.M.I. Carlos Showing Ferrari.
- **Procedimientos**

Se aplicará un cuestionario de estilos de vida y condiciones de salud.
- **Riesgos / incomodidades**

No se presentará ninguna consecuencia negativa para usted durante el estudio ni si se niega a participar del mismo.
- **Beneficios**

Usted recibirá toda la información relacionada a los resultados del estudio.
- **Alternativas**

La participación es voluntaria.
- **Compensación.**

No recibirá retribución alguna por su participación en el estudio
- **Confidencialidad de la información**

Los datos que brinde se manejarán con total confidencialidad.
- **Problemas o preguntas**

Comunicase al Cel. 925673621.
- **Consentimiento / Participación voluntaria.**

Por medio del presente documento otorgo el consentimiento respectivo para participar voluntariamente del presente estudio de investigación y comprendo que tengo el derecho de retirarme del mismo en cualquier

momento del proceso de recolección de datos sin que me afecte de ninguna manera.

Firma del personal de Enfermería

N° DNI:

Firma de la investigadora

N° DNI:

Huánuco, a los... días del mes de.....del 2020.

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELER BORNEO CANTALICO

De profesión LIC ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de Docente Investigación en la Instrucción de U.O.H

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de **licenciada en enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

DNI: 40413747

Especialidad del validador: UDH PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA

Mg. Eler Borneo Cantalico
 DOCENTE INVESTIGACIÓN
 BIESTADÍSTICA INVESTIGACIÓN
Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres

De profesión Enf. Asistencial, actualmente ejerciendo el cargo de Salud Familiar y Comunitaria

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
...Espinoza Torres, Wilmer...
 DNI: 22513941

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria

MINISTERIO DE SALUD
 RED DE SALUD HUÁNUCO
 MICRO RED PALCO MAYO

 Lic. Wilmer Espinoza Torres
 CEP. 37515



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, WADNER FRANCISCA CALDERON

De profesión ENFERMERO, actualmente ejerciendo el cargo de JEFE DE ENFERMERIA DE LA UIC

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

FERRASMINA CALDERON WADNER

DNI: 41100761

Especialidad del validador: CUIDADOS TRANSIVOS ADULTO

Wadner Francisca Calderon
 Lic. Wadner Francisca Calderon
 Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Percy Rodríguez Retis

De profesión Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Gerente

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

H.R. BISTEX

DNI: 72518243

Especialidad del validador: Gerente

ASOCIACIÓN LAS PILLOS MARCA
 Mg. Percy Rodríguez Retis
 REM 000095 CEP 35465
 GERENTE

Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aida Flores Quinonez

De profesión de Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad Privada Heconaci

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceno Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de **licenciada en enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Mg. Emma Aida Flores Quinonez
 DNI: 72476421

Especialidad del validador: Medicina Alternativa y Complementaria
Emma Aida Flores Quinonez
 Mg. EMMA AIDA FLORES QUINONEZ
 FIRMA/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Glados Liliana Rodríguez de Lombardi

De profesión nutricionista clínica, actualmente ejerciendo el cargo de jefe de las subunidades sanitarias

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche** con DNI 72476421, aspirante al título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Rodríguez de Lombardi Glados Liliana
 DNI: 22404125

Especialidad del validador: Nutrición

Firma/Sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Graciela Maritza Porcuciano Reyes

De profesión Enfermera actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora del Programa Articulado Nutricional HR Amarilis por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la **Briceño Jacinto, Luz Meche con DNI 72476421, aspirante al título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS -2020".**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "CUESTIONARIO DE CONDICIONES DE SALUD"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Porcuciano Reyes Graciela Maritza
 DNI: 72.435.788

Especialidad del validador: Enfermera

Graciela M. Porcuciano Reyes
 LIC. ENFERMERIA
 Firma/sello

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



UDH "Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PERSONAL DE ENFERMERÍA

Huánuco, 18 de diciembre del 2019

CARGO

OFICIO Mult. - N° 125 - 2019- D/EAP – ENF – UDH

Señor:

**Med. MARCO JARAMILLO LUNA
DIRECTOR EJECUTIVO DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL "CARLOS
SHOWING FERRARI"**

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **BRICEÑO JACINTO, LUZ MECHE** del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **"ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI AMARILIS – 2020"** por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, que tendrá como muestra a todos los usuarios mayores de edad de la institución que usted dirige.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Amelia V. Leiva Yaro

AMELIA V. LEIVA YARO
DIRECT. E.A.P. ENFERMERÍA

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

PROVEIDO N° 33 -2020-CCHMICSF

Visto la solicitud presentada por BRICEÑO JACINTO, LUZ MECHE para recolección de datos del proyecto de tesis, "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI, AMARILIS 2020" y en atención al convenio vigente entre la Universidad de Huánuco y esta instituci, este Comité, opina ACEPTAR, lo solicitado, para recolección de datos, por el espacio de dos meses a partir de la fecha.

Se comunica a la interesada para trámite correspondiente.

Amarilis, 28 de diciembre de 2019

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
MICRO RED DE SALUD AMARILIS

Mg. Enf. Luis Laguna Arlas
C.E.P./16685
PRESIDENTE DE CAPACITACIÓN

69	37	2	1	2	1	2	2	2	4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0		
70	63	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	
71	53	2	3	1	1	2	1	2	3	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	
72	49	1	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
73	42	2	3	1	1	2	2	2	4	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1		
74	28	2	1	2	2	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
75	37	2	3	1	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
76	51	2	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	
77	47	2	4	1	1	2	2	2	3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	
78	32	2	2	2	2	1	2	2	4	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
79	29	2	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1
80	48	1	3	2	1	2	1	1	3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0
81	36	2	2	2	2	2	2	2	4	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0
82	51	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0

ANEXO 9
CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN

**INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO PARA
TRAMITAR SUSTENTACIÓN**

Yo, KAREN GEORGINA TARAZONA HERRERA asesor(a) del PA de enfermería y designado(a) mediante la resolución N° 919- 2018 – D – FCS – UDH del (los) estudiante(s) LUZ MECHE BRICEÑO JACINTO, de la investigación titulada "ESTILOS DE VIDA Y CONDICIONES DE SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL CARLOS SHOWING FERRARI -AMARILIS 2020 "

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 22% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el SoftwareAntiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 11 de JULIO de
2022



TARAZONA HERRERA KAREN GEORGINA

DNI N° 22521575