

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



TESIS

**“Estilos de vida y el estado de salud del profesional
del Centro de salud Amarilis – Huánuco 2026”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A)
EN ENFERMERÍA**

AUTOR(A): Borja Salvador, Brenda Stefany

ASESOR(A): Correa Chuquiyauri, Dania Alida

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Cuidado de enfermería según los escenarios de intervención

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 ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71704301

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515697

Grado/Título: Magister en gobierno y gerencia en salud.

ORCID: 0000-0001-9221-3721

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	CÓDIGO ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207x
2	Rosales Córdova, Nidia Victoria	Segunda especialidad en enfermería: crecimiento y desarrollo	22425745	0000-0003-3716-2655
3	Fretel Quiroz, Nicolas	Doctor en administración de la educación	42092646	0000-0002-2724-8116



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas del día 20 de julio del año dos mil veintiséis, 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 VERONICA LEIVA YARO | - PRESIDENTE |
| • MG. NIDIA VICTORIA ROSALES CORDOVA | - SECRETARIO |
| • DR. NICOLAS FRETTEL QUIROZ | - VOCAL |
| • MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO | - ACCESITARIO |
| • MG. DANIA ALIDA CORREA CHUQUIYAUARI | - ASESORA |

Nombrados mediante Resolución N° 2233-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS - HUÁNUCO 2026"; presentado por el(la) Bachiller en Enfermería: Brenda Stefany BORJA SALVADOR, 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 Latente y cualitativo de Suficiente

Siendo las, 15:00 horas del día 20 del mes de Julio del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-207X
DNI: 19834199

SECRETARIO

MG. NIDIA VICTORIA ROSALES CORDOVA
Cod. 0000-0003-3716-2655
DNI: 22425745

VOCAL

DR. NICOLAS FRETTEL QUIROZ
Cod. 0000-0002-2724-8116
DNI: 42092646



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

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: **BRENDA STEFANY BORJA SALVADOR**, de la investigación titulada **"ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS - HUANUCO 2026"**, con asesor(a): **DANIA ALIDA CORREA CHUQUIYAURI**, designado(a) mediante documento: **RESOLUCIÓN N° 1465-2025-D-FCS-UDH** del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del **24 %** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software 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, 02 de julio de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

Nota: La presente constancia tendrá una **vigencia de cuatro (4) meses**, conforme a lo establecido en la **Directiva del Software de Identificación de Similitud y Originalidad**, aprobada mediante **Resolución N° 532-2024-P-CD-UDH**.

Vencido dicho plazo, el solicitante deberá realizar nuevamente el procedimiento correspondiente para la emisión de una nueva constancia.

Válida hasta el 02 de noviembre de 2026.

Jr. Hermilio Valdizán N° 871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono: 952 069 844
Huánuco - Perú

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

14%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUD

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

2

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

6

Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista

Trabajo del estudiante

7

repositorio.uncp.edu.pe

Fuente de Internet

8

repositorio.autonoma.edu.co

Fuente de Internet

9

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

10

Submitted to Universidad de Huanuco

Trabajo del estudiante



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mi mamá.

Aunque hoy ya no estés físicamente a mi lado, tu amor y tus enseñanzas siguen viviendo en cada parte de mí. Fuiste mi guía, mi fortaleza y mi mayor inspiración para no desistir, incluso en los momentos más complicados.

Este logro lleva tu nombre, porque cada paso que di estuvo acompañado de tu recuerdo, de tu voz alentándome y de todo lo que me enseñaste con tanto amor. Me hubiera encantado que estuvieras aquí para abrazarte y decirte que lo logré, pero sé que, desde donde estés, sigues cuidándome y sintiéndote orgullosa de mí.

Gracias por todo lo que me diste, por tu sacrificio, por tu amor infinito y por formar la persona que soy hoy.

Te llevo siempre en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, por su amor incondicional, sus enseñanzas y por ser el pilar fundamental en mi vida. A mi madre, aunque ya no se encuentra físicamente conmigo, sigue siendo mi guía e inspiración en cada paso que doy, A mi padre por su apoyo constante y por impulsarme a seguir adelante.

A mis docentes, por su dedicación, paciencia y valiosos conocimientos brindados durante mi formación profesional, quienes hicieron posible la finalización de este trabajo.

A mi familia, por su comprensión, apoyo y aliento en todo momento, especialmente en los momentos más difíciles de este proceso.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACION	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	16
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO	16
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	18
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL	18
2.1.2. A NIVEL NACIONAL	19
2.1.3. A NIVEL LOCAL	20
2.2. BASES TEÓRICAS	22
2.2.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER..	22
2.2.2. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO SEGÚN DOROTHEA OREM.....	22
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	24
2.3.1. ESTILOS DE VIDA.....	24

2.3.1.2. DIMENSIONES	24
2.3.1.3. ALIMENTACIÓN	24
2.3.1.4. ACTIVIDAD FÍSICA	25
2.3.1.5 ESTADO EMOCIONAL	25
2.3.1.6. RELACIONES SOCIALES	25
2.3.1.7. TOXICOMANÍAS.....	26
2.3.2. ESTADO DE SALUD	26
2.3.2.1. DEFINICIONES.....	26
2.4. HIPÓTESIS	28
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	28
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	28
2.5. VARIABLES.....	29
2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE	29
2.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	29
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	30
CAPÍTULO III	34
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION	34
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.1.1. ENFOQUE	34
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	34
3.1.3. DISEÑO	34
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	35
3.2.2. UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO Y TIEMPO	35
3.2.3. MUESTRA Y MUESTREO	35
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	40
CAPITULO IV.....	41
RESULTADOS.....	41
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	41
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	48
CAPITULO V.....	51
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	51
5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS	51

CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES.....	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características generales de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	41
Tabla 2. Relación entre estilos de vida y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	42
Tabla 3. Relación entre estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	43
Tabla 4. Relación entre estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	44
Tabla 5. Relación entre estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	45
Tabla 6. Relación entre estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	46
Tabla 7. Relación entre estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	47

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	66
ANEXO 2. INSTRUMENTO ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	72
ANEXO 3. INSTRUMENTO DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN.....	76
ANEXO 4. CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	82
ANEXO 5. DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	87
ANEXO 6. CONSENTIMIENTO INFORMADO	88
ANEXO 7. BASE DE DATOS.....	90

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado de salud. **Métodos:** Estudio observacional, correlacional y transversal, donde participaron 127 trabajadores de salud pertenecientes al Centro de Salud Amarilis – Huánuco. Un cuestionario de estilos de vida y otro de estado de salud se emplearon para el recojo de datos. Para el análisis inferencial se empleó la prueba de correlaciones de Rho de Spearman. **Resultados:** El personal de salud presentó un estilo de vida favorable (72,4%) y el 54,3% valoraron su estado de salud como regular. Asimismo, existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado de salud, con $p=0,000$. Y, el estado de salud se relaciona significativamente con las dimensiones del estilo de vida como alimentación ($p=0,000$), actividad física ($p=0,012$), estado emocional ($p=0,000$), relaciones sociales ($p=0,020$) y toxicomanías ($p=0,000$). **Conclusiones:** Existe relación directa y positiva entre los estilos de vida y el estado de salud del personal de salud del Centro de Salud Amarilis.

Palabras clave: estilo de vida, alimentación, estado de salud, salud general, personal de salud (DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyles and health status. **Methods:** This observational, correlational, and cross-sectional study involved 127 healthcare workers from the Amarilis Health Center in Huánuco. A lifestyle questionnaire and a health status questionnaire were used for data collection. Spearman's rho correlation test was used for inferential analysis. **Results:** Healthcare personnel reported a favorable lifestyle (72.4%), and 54.3% rated their health status as fair. A significant relationship was found between lifestyle and health status ($p=0.000$). Furthermore, health status was significantly related to lifestyle dimensions such as diet ($p=0.000$), physical activity ($p=0.012$), emotional state ($p=0.000$), social relationships ($p=0.020$), and substance use ($p=0.000$). **Conclusions:** There is a direct and positive relationship between the lifestyles and health status of the health personnel at the Amarilis Health Center.

Keywords: lifestyle, diet, health status, general health, health personnel (MeSH).

INTRODUCCIÓN

A través del tiempo, el concepto de salud ha experimentado diversos cambios según las necesidades y características propias de cada sociedad. En la actualidad, La salud se considera no únicamente como la ausencia de enfermedades, sino también con efecto de diversos factores sociales, económicos y ambientales, haciendo necesario reforzar Las actividades preventivas y de fomento de la salud¹.

Mantener trabajadores saludables genera beneficios tanto para el individuo como para las instituciones, ya que favorece un mejor desempeño laboral y mayor satisfacción en el trabajo. Asimismo, contribuye a disminuir el ausentismo laboral y evita la sobrecarga de los servicios de salud. Del mismo modo, permite que las personas culminen su etapa laboral en mejores condiciones físicas y emocionales².

La OMS³ señala las formas prácticas diarias de los individuos están constituidas por las actividades y conductas que realizan de manera recurrente, las cuales se encuentran determinadas por múltiples elementos relacionados con el contexto familiar, la situación económica y las circunstancias del entorno donde se desenvuelven.

Los estilos de vida presentan constructo vinculado a carácter integral donde abarca dimensiones individuales y contextuales, las cuales influyen de manera directa en el estado de bienestar de las personas. Puede ser saludable o perjudicial, por lo que se promueve la adopción de hábitos saludables⁴.

Dentro de los elementos que repercuten en la condición de salud destacan los patrones de comportamiento, las circunstancias ambientales, los servicios de salud y los factores biológicos del ser humano. Entre los comportamientos que pueden afectar negativamente el bienestar de las personas se encuentran una nutrición deficiente, la falta de actividad física regular, la ingesta de productos dañinos para el organismo incrementa la probabilidad de sufrir daños o enfermedades⁵.

En ese contexto, el hábito de vida desempeña una función esencial en el estado de salud de las personas. Cuando se adopta practicas saludables, se favorece el bienestar físico y mental; sin embargo, métodos negativos

pueden contribuir al desarrollo de diversas enfermedades, especialmente las crónicas, las cuales generan repercusiones significativas tanto en la persona como en la sociedad⁶.

En concordancia con lo expuesto, La investigación realizada estuvo orientada a analizar la vinculación en los patrones de comportamiento relacionados con la salud y la situación sanitaria de los trabajadores del sector salud que laboran en el establecimiento de Salud Amarilis, ubicado en Huánuco, 2026.

La presente investigación está estructurada en cinco capítulos, los cuales han sido elaborados siguiendo una secuencia lógica y coherente que facilita la comprensión integral del estudio. El primer capítulo abarca la exposición de la problemática, donde se expone la situación problemática de la investigación, la relevancia del estudio y los objetivos propuestos, además de las hipótesis y variables consideradas.

El segundo capítulo corresponde al sustento teórico, espacio en el cual se presentan las investigaciones previas vinculados al tema de investigación, las bases teóricas que sustentan la investigación y las conceptualizaciones teóricas de las variables consideradas. En el tercer capítulo se detalla La ruta metodológica, incluyendo el paradigma, nivel y diseño de la investigación, los sujetos y el segmento de estudio. En el cuarto capítulo donde se exponen los hallazgos alcanzados y la evaluación de las conjeturas planteadas. Finalmente, el quinto capítulo desarrolla la discusión de los resultados encontrados. De igual manera, se incorporan las fuentes bibliográficas consultadas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las labores cotidianas de los personales de salud Pueden influir en la calidad de la atención brindada y en las intervenciones realizadas a los usuarios. En este contexto, mantener prácticas favorables para la salud y contribuir a un mejor rendimiento en el ámbito laboral⁷.

De igual manera, disponer de un ambiente laboral saludable es esencial, ya que permite resguardar La salud orgánica y mental, además de promoviendo una mayor eficiencia en las actividades laborales y fortaleciendo el rendimiento profesional⁸.

Según la OMS⁹ los riesgos psicológicos relacionados con el trabajo, como el estrés laboral y el agotamiento profesional, representan un importante problema de salud ocupacional. En México, se ha reportado una elevada frecuencia de estos trastornos, ubicándose entre los países con mayores índices a nivel mundial. Asimismo, se identificó una prevalencia significativa del síndrome de Burnout, predominando en el sexo femenino, considerándose el profesional de enfermería como uno de los grupos más propensos y con mayor presencia de disfunción familiar ¹⁰.

En Latinoamérica, investigaciones realizadas en Colombia con profesionales de la salud encontraron una disminución de la vitalidad y una alta frecuencia de dolor corporal entre los participantes. Estos hallazgos estuvieron relacionados con elementos como el sexo, la edad cronológica, el tener múltiples empleos y los años de servicio laboral¹¹.

En el Perú, específicamente en la región Huánuco, evidencio que el 88 % (81) presentó desgaste profesional moderado y que el 63 % (58) tenía un bajo nivel de afrontamiento al estrés laboral, evidenciando la importancia de reforzar actividades de promoción de la salud mental. ¹².

Entre las principales problemáticas que repercuten en el personal de sanitario se encuentran el exceso de carga de trabajo, el desempeño de múltiples empleos, las deficiencias de infraestructura y la disponibilidad limitada de insumos, así como las bajas remuneraciones^{13,14}.

Por su parte, Paita et al¹⁵ señalan que los trabajadores de la salud presentan una mayor probabilidad de experimentar alteraciones en su estado de salud debido a la continua exposición a factores biológicos y químicos, además del estrés laboral, las carencias de infraestructura y la limitada disponibilidad de equipos e insumos médico-quirúrgicos, entre otros factores. Del mismo modo, la falta de prácticas saludables favorece (IMC). Cuando este supera los 25 y 30, se considera sobrepeso y obesidad, respectivamente. Según datos recientes, alrededor del 39 % de la población mundial presenta sobrepeso y el 13 % obesidad ^{16,17}.

Asimismo, diversas investigaciones han concluido que la carencia de hábitos saludables y la escasa adopción de hábitos adecuados, especialmente en la comunidad joven, pueden incrementar las conductas de riesgo asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles. Entre los principales factores involucrados se encuentran la baja actividad física, el uso inadecuado del tiempo libre, los hábitos alimentarios deficientes, los problemas relacionados con el sueño y el consumo de alcohol y tabaco, situaciones que afectan significativamente la salud de esta población ^{18,19}.

De manera similar, diversas investigaciones determinaron que los hábitos de vida de los trabajadores guardan una relación negativa y riesgo cardiovascular y cardio metabólico, evidenciando que la adopción de conductas inadecuadas incrementa la probabilidad de desarrollar este tipo de enfermedades²⁰

Finalmente, las investigaciones desarrolladas en diferentes contextos resaltan la necesidad de analizar estas variables en el personal sanitario, debido a las consecuencias que generan tanto en su bienestar como en el cumplimiento de sus actividades laborales. Asimismo, la escasez de estudios sobre esta problemática evidencia la necesidad de desarrollar acciones ²¹

El estudio se planteó con la finalidad de aportar información actualizada y objetiva sobre la asociación entre los hábitos de vida de los trabajadores sanitarios del primer nivel asistencial y su condición de salud. Asimismo, busca determinar cómo estos factores influyen no solo en el bienestar físico, así como en las dimensiones emocionales y sociales, contribuyendo al fortalecimiento de políticas multisectoriales orientadas al cuidado integral del personal sanitario.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?

1.3. OBJETIVOS.

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.
- Evaluar la relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.

- Valorar la relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.
- Conocer la relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.
- Medir la relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

La investigación, su justificación radicó en el análisis de dos modelos fundamentales relacionados con la temática estudiada: La propuesta de fomento sanitario de Nola Pender y el modelo de atención a las necesidades propias de Dorothea Orem. Estos modelos permiten comprender el efecto que ejercen sobre la conducta de esta población. Asimismo, La investigación pretende aportar nuevos conocimientos científicos sobre el tema, favoreciendo la consolidación del sustento teórico y sirviendo como antecedente para futuras investigaciones, ante la limitada producción científica existente al respecto.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

En relación con el aspecto el ámbito pragmático, el estudio se desarrolla En el ámbito aplicativo, el estudio se sitúa dentro del ámbito de promoción del bienestar y prevención de problemas de salud. En función de la evidencia generada, se podrán plantear acciones orientadas a fomentar prácticas favorables para la salud entre los profesionales sanitarios, mediante el fortalecimiento de competencias relacionadas con el autocuidado. Estas acciones favorecerán el bienestar integral de los trabajadores sanitarios, contribuyendo a un mejor desempeño de sus funciones y al fortalecimiento de los servicios brindados al estudio.

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

Asimismo, El trabajo desde la perspectiva metodológica ya que se desarrolló siguiendo el método científico, garantizando además el uso de instrumentos de investigación con criterios adecuados de validez y confiabilidad. Estos instrumentos serán útiles para esta línea de estudio, así como para futuras investigaciones relacionadas con este campo, donde aún existe limitada evidencia científica.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo del trabajo investigativo no se identificaron dificultades relevantes que afectaran su ejecución, debido a que se aplicó de manera adecuada el diseño, el proceso de muestreo y los métodos de investigación establecidos.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se consideró factible, dado que se hizo con el capital y los insumos necesarios y realizarlo, incluyendo los recursos económicos y materiales requeridos para su realización.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En Argentina, en el año 2024, Méndez, Mero²² hicieron un estudio denominado “La importancia de la salud mental en el desempeño profesional del personal de enfermería”. Descubrieron la carga excesiva de trabajo, la ausencia de apoyo institucional y los problemas interpersonales son factores críticos que perjudican la salud mental y limitan el rendimiento laboral. Por el contrario, intervenciones como los talleres de gestión emocional, los programas de fortalecimiento de la salud mental y las políticas preventivas mitigan eficazmente estos efectos y mejoran el desempeño profesional.

En Brasil, en 2022, Silva et al.²³ identificaron una investigación orientada a evaluar la calidad del descanso nocturno y su relación con características individuales, ocupacionales y hábitos en el personal de enfermería que desarrollaba actividades asistenciales en hospitales. La muestra estuvo conformada por 42 participantes, de los cuales el 73,8 % correspondía al sexo femenino, con edades comprendidas entre los 26 y 66 años y una edad promedio de 40,2 años. Los hallazgos evidenciaron que el 61,9 % realizaba horas laborales adicionales, el 26,2 % desempeñaba actividades en más de un centro de trabajo y el 40,5 % registró ausencias laborales. Respecto al descanso nocturno, únicamente el 9,5 % consideró que su sueño era adecuado, mientras que el 64,3 % lo percibió como insatisfactorio y el 26,2 % reportó trastornos relacionados con el sueño. Asimismo, entre quienes cumplían turnos alternados, el 26,2 % calificó su descanso como deficiente.

Finalmente, se identificó que los participantes con edades entre 30 y 39 años presentaban mayores dificultades relacionadas con la calidad del sueño, encontrándose además una asociación estadísticamente significativa con la condición de convivir con una pareja.

En Ecuador, durante el año 2021, Tapia y Rich²⁴ desarrollaron una investigación orientada a analizar La asociación entre los factores laborales y la salud. Del ambiente de trabajo y la alimentación del personal de salud del hospital. Los autores concluyeron que la presencia de factores laborales adversos influye negativamente en los hábitos alimentarios, lo cual puede repercutir en el deterioro del estado de salud de los profesionales de enfermería que laboran en instituciones hospitalarias.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En Perú, en 2024, Valladolid-Sandoval et al²⁵ Una investigación titulada “Factores laborales y su relación con los estilos de vida entre los trabajadores peruanos: un estudio estratificado por género” mostró que las mujeres que laboraban en el sector sanitario presentaban una menor prevalencia del tabaquismo (RR: 0,74), pero un mayor consumo de alcohol (RR: 1,29) en comparación con las mujeres que desempeñaban funciones administrativas. Los hombres que trabajaban en atención al cliente eran más propensos a fumar (OR: 1,18). El estilo de vida sedentario era más común entre las mujeres que realizaban trabajos físicos (OR: 1,16) y los hombres que trabajaban en turnos de noche (RP: 1.1).

En Chíncha - Perú, durante el año 2023, Camones y Cruz²⁶ llevaron a cabo una investigación orientada a analizar la relación entre los estilos de vida y el desempeño laboral del personal de enfermería que laboraba en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Regional de Huacho durante el año 2022. Los hallazgos evidenciaron que el 17,78 % de las enfermeras presentaba prácticas de vida no saludables, el 53,33 % mantenía hábitos medianamente saludables y el 28,89 % mostraba conductas favorables para la salud. En relación con el desempeño laboral, el 22,22 % alcanzó una valoración deficiente, el 46,67 % obtuvo una calificación regular y el 31,11 % registró un nivel satisfactorio.

En La Libertad-Perú, durante el año 2021, León et al.²⁷ desarrollaron una investigación enfocada en examinar la asociación entre las prácticas de vida relacionadas con la salud y el estrés

experimentado por el personal de enfermería en el contexto de la pandemia por COVID-19. Los resultados indicaron que la condición predominante correspondió a profesionales que presentaban hábitos poco favorables para la salud junto con un grado moderado de estrés ocupacional (39,39 %). En segundo lugar, se encontró la combinación de conductas saludables y estrés laboral moderado (33,33 %).

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En Huánuco, durante el 2023, Deudor²⁸ ejecutó un trabajo académico sustentado en el modelo de promoción de la salud, orientado a determinar los comportamientos vinculados al estilo de vida. La investigación incluyó a 110 colaboradores del área sanitaria, evidenciándose que la mayor proporción de ellos presentaba prácticas inadecuadas, alcanzando el 81,8 % (90 individuos). En cuanto a las dimensiones evaluadas, se identificaron deficiencias en la alimentación en el 80,9 % (89 sujetos), en la actividad corporal en el 77,3 % (85 personas), en la gestión del estrés en el 70,9 % (78 participantes), en las interacciones sociales en el 60,9 % (67 trabajadores), en el desarrollo espiritual en el 70,9 % (78 evaluados) y en la responsabilidad relacionada con el autocuidado en el 75,5 % (83 integrantes). Finalmente, el procesamiento estadístico mediante chi cuadrado evidenció asociaciones significativas ($p \leq 0,05$) en las distribuciones analizadas.

Durante el año 2023, en Huánuco, Días²⁹ desarrolló un trabajo académico cuyo objetivo fue analizar la correspondencia existente entre determinadas conductas relacionadas con el bienestar integral y el nivel de desempeño educativo alcanzado por estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Los datos obtenidos mostraron que el 53,5 % de la población estudiada mantenía prácticas inadecuadas para el cuidado personal, mientras que el 63,1 % presentó un nivel medio de aprovechamiento en sus actividades académicas. Los resultados derivados del análisis estadístico evidenciaron una asociación significativa entre las variables evaluadas ($p = 0,003$). De igual manera, se identificó que el rendimiento estudiantil guardaba relación significativa

con diversos factores, entre ellos la nutrición ($p = 0,001$), la realización de actividades corporales ($p = 0,005$), las características del reposo nocturno ($p = 0,003$), la capacidad de afrontamiento frente a situaciones estresantes ($p = 0,000$) y la presencia de comportamientos considerados perjudiciales para la salud ($p = 0,009$).

A partir de estos hallazgos, se concluyó que diversos aspectos vinculados a las conductas cotidianas de los estudiantes pueden repercutir de manera importante en los logros obtenidos durante su formación profesional.

En Huánuco, Perú, en 2022, Briceño³⁰ efectuó un estudio con el propósito de analizar cómo se relacionan los hábitos cotidianos con el nivel de bienestar de los profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Materno-Infantil Carlos Showing Ferrari, ubicado en Amarilis. A partir del análisis de los datos, se identificó que el 62,2 % de los trabajadores presentaba conductas favorables para la salud, mientras que el 37,8 % mantenía estilos de vida poco adecuados. En lo referente a la percepción del estado de salud, se observó que el 47,6 % lo ubicó en un nivel regular, el 41,4 % en un nivel bueno y el 11,0 % en un nivel deficiente. Los resultados del análisis estadístico inferencial confirmaron la existencia de una relación significativa entre el estilo de vida y la condición de salud del personal evaluado. De igual forma, se hallaron asociaciones significativas entre el estado de salud y factores como la alimentación ($p = 0,007$).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

La teoría tiene su origen en el marco teórico de Conducta Preventiva en Salud formulado por la Dra. Nola Pender en 1975. Dicho planteamiento permitió comprender los factores que influyen en las elecciones que realizan las personas para preservar y mejorar su estado de salud³¹.

Este enfoque enfatiza la relevancia de la motivación individual al momento de adoptar hábitos saludables y la interacción entre las características propias de cada persona, sus conocimientos, creencias y vivencias, así como el estado óptimo de salud que se pretende lograr.³² La propuesta teórica de Pender busca ofrecer directrices para el cuidado de la salud que consideren las particularidades de cada individuo al momento de seleccionar conductas vinculadas con su bienestar. En este sentido, el Modelo de Promoción de la Salud estimula el compromiso activo de las personas con el manejo de su propia salud mediante distintas estrategias, entre ellas el diseño de actividades de capacitación y la divulgación de información clara, accesible y de fácil entendimiento. Asimismo, favorece el fortalecimiento de la confianza y la cooperación entre el personal sanitario y los usuarios de los servicios de salud³³.

2.2.2. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO SEGÚN DOROTHEA OREM

En 1958, creó su modelo teórico basado en las carencias en el autocuidado, ofreciendo una perspectiva global de las necesidades y los requisitos de atención del usuario³⁴.

El autocuidado consiste en organizar de forma intencionada una actividad concreta que realiza una persona, lo que le permite adquirir control sobre las influencias internas y externas que afectarán a su existencia futura³⁵.

El autocuidado es una capacidad que deben desarrollar tanto las personas adultas como aquellas en fase de desarrollo centrada en sí mismas, en los demás y en su entorno mediante acciones adaptadas a las circunstancias concretas de la vida, para cubrir las necesidades fundamentales relacionadas con el crecimiento y el bienestar³⁶.

La teoría de Dorothea Orem reconoce diversos elementos que ayudan a

las personas a conservar conductas orientadas a su propio cuidado.

- **Requisitos universales:** Estos criterios tienen por objeto garantizar la conservación adecuada de elementos fundamentales como el agua, el aire, el suelo y la alimentación, así como el equilibrio entre el descanso y el ejercicio, junto con las interacciones sociales, y también prevenir las contingencias que vulneran la permanencia y las desigualdades en el desarrollo entre los grupos sociales en lo que respecta al potencial humano²⁸.
- **Necesidades de desarrollo:** Su objetivo es favorecer el fortalecimiento de las condiciones esenciales para la vida y el crecimiento, al tiempo que se reducen los efectos de diversas circunstancias en las distintas fases de cambio a través de las distintas fases del crecimiento humano juventud, adolescencia, edad adulta y tercera edad³⁷.
- **Afecciones o discapacidades relacionadas con la salud** Cuando una persona presenta una enfermedad o alguna condición que afecta su funcionamiento habitual, suele necesitar apoyo profesional y cuidados específicos. Estas situaciones pueden disminuir, de manera temporal o permanente, su capacidad para actuar de forma independiente debido a las manifestaciones de la enfermedad y a las exigencias del tratamiento. Como consecuencia, quienes se encargan de su atención deben asumir mayores tareas y compromisos para garantizar su bienestar y recuperación³⁸.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ESTILOS DE VIDA

2.3.1.1. DEFINICIONES

Reyes³⁹, sostuvieron que los estilos de vida se caracterizan Como manifestaciones sociales, procederes, usos habituales y acciones que la población incorpora para alcanzar el bienestar y una existencia satisfactoria. Sanabria et al⁴⁰, consideraban que el modo de vida está vinculado con la implicación de las circunstancias vitales que cada individuo decide en función de sus rasgos personales y de las influencias socioculturales; concretamente, representan patrones de comportamiento que desempeñan Un rol determinante en la configuración de conductas, disposiciones, habilidades y principios.

Muchotrigo⁴¹, sugirió que el estilo de vida consiste en un conjunto de actitudes o acciones que los individuos cultivan; algunas de ellas son beneficiosas, mientras que otras son perjudiciales para el bienestar, pero destaca que los hábitos poco saludables dan lugar a diversas enfermedades. En consecuencia, los estilos de vida se caracterizan como un conjunto de acciones que se mantienen estables a lo largo del tiempo, influyendo en el desarrollo del bienestar o la enfermedad junto con la capacidad de respuesta psicofisiológica, la susceptibilidad biológica, el género, la edad y las redes de apoyo⁴².

2.3.1.2. DIMENSIONES

Las dimensiones del estado de salud corresponden

2.3.1.3. ALIMENTACIÓN

Hace referencia al conjunto de acciones vinculadas con la ingesta de alimentos por parte del organismo. Este proceso depende de diversos factores, como las necesidades individuales y el suministro de alimentos. La energía del organismo proviene de la ingesta de alimentos, lo que la convierte en una actividad esencial para la vida. No obstante, este proceso conlleva dificultades, ya que puede implicar numerosos comportamientos atípicos continuados que dan lugar a problemas físicos y psicosociales. Estos suelen estar relacionados con el peso y la percepción corporal, y

pueden solaparse. También implica llevar una dieta inadecuada o una ingesta insuficiente de alimentos⁴³.

2.3.1.4. ACTIVIDAD FÍSICA

Consiste en actividad física generados por los músculos y los huesos, que producen energía. Por lo tanto, incluso en su tiempo libre, las personas realizan ejercicio físico, lo que incluye cualquier tipo de movimiento que se lleve a cabo. La práctica de ejercicio moderado mejora el bienestar. Entre las actividades físicas habituales se encuentran el ciclismo, correr, caminar y la práctica de deportes. La OMS recomienda diversas formas de actividad física en función de la edad. Por otro lado, la falta de actividad física provoca importantes problemas de salud, como enfermedades cardíacas, colesterol elevado, diabetes y un aumento de los niveles de depresión y ansiedad⁴⁴.

2.3.1.5 ESTADO EMOCIONAL

Se trata de sentimientos en los que influye la cognición; están relacionados con la forma en que una emoción perdura en el tiempo a medida que se va arraigando. No es un sentimiento pasajero; cuando aparece y permanece, se integra en la estructura emocional y en el modo de vida de la persona. Para comprender un estado emocional como algo duradero, es esencial reconocer que estos estados surgen de las emociones, que son respuestas arraigadas en sensaciones comunes a todos nosotros, y que son complejos. Por ejemplo, reconocer un logro, abordar cuestiones importantes o hacer frente a los efectos adversos de una situación desfavorable. A nivel cognitivo, puede mermar nuestra capacidad para gestionar nuestras acciones y dar lugar a reacciones adversas; a nivel fisiológico, puede provocar diversas respuestas ante un estímulo concreto; y a nivel subjetivo, el grado en que estos sentimientos nos afectan varía de una persona a otra⁴⁵.

2.3.1.6. RELACIONES SOCIALES

Estas abarcan todas las formas en que nos relacionamos con quienes nos rodean, independientemente de la naturaleza de nuestra relación con ellos. Tener vínculos sociales es esencial; su ausencia puede afectar negativamente a la vida cotidiana. Por lo tanto, siempre que estas relaciones sean positivas, su influencia en la vida de una persona será aún

mayor. El apoyo desempeña un papel crucial a la hora de dar sentido a la vida, al igual que lo hace la resiliencia, es decir, la habilidad de recuperarse de circunstancias extremadamente estresantes. Esto pone de relieve la importancia de ofrecer apoyo, ya sea dándolo o recibéndolo⁴⁶.

2.3.1.7. TOXICOMANÍAS

Se refiere al uso de sustancias ilegales, bebidas alcohólicas o medicamentos de venta libre o prescritos, con la finalidad de consumirlos en cantidades excesivas, contrariamente a las recomendaciones. También se conoce como uso indebido de sustancias adictivas y psicoactivas⁴⁷. Este problema persistente en la sociedad es analizado por diversas disciplinas vinculadas con la psicología (psicología, psiquiatría, psicoanálisis y sociología), debido a que se encuentra asociado al consumo dependiente de sustancias psicoactivas⁴⁸.

2.3.2. ESTADO DE SALUD

2.3.2.1. DEFINICIONES

Se refiere a una definición multidimensional que abarca diversos indicadores y metodologías de medición. Incluye factores como la incidencia y prevalencia de enfermedades, el funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social, así como la discapacidad. El estado de salud puede evaluarse mediante exámenes estandarizados, historiales médicos o información autodeclarada⁴⁹.

El estado de salud se considera una evaluación del bienestar general de la población e incluye diversos indicadores y fuentes. Entre ellos, destacan especialmente dos: la morbilidad percibida o autoinformada, que refleja cómo evalúa la población su propio estado de salud⁵⁰.

La OMS afirma que el estado de salud incluye componentes subjetivos (vinculados al bienestar físico, mental y social), factores objetivos (centrados en la capacidad funcional) y dimensiones sociales referidas a la adaptación comunitaria y el desempeño laboral productivo⁵¹.

2.3.2.2. DIMENSIONES

Las dimensiones del estado de salud corresponden⁵²:

2.3.2.3. Función física

Esto se refiere al nivel en que la salud restringe Las prácticas corporales y de movilidad, tales como las conductas de autocuidado, la deambulaci3n, la flexi3n del tronco y la ejecuci3n de esfuerzos f3sicos moderados o intensos.

a) Rol f3sico

Se refiere al grado en que las limitaciones f3sicas influyen en el que las limitaciones f3sicas afectan el desempe1o laboral y el desarrollo de las actividades habituales, ocasionando una disminuci3n en la capacidad de ejecuci3n de las tareas previstas.

b) Dolor corporal

Una medida de grado de severidad del dolor que se siente y su impacto en las tareas y rutinas normales.

c) Salud general

Se refiere a la evaluaci3n que realiza la persona sobre su propia condici3n de salud, considerando su situaci3n actual, las expectativas respecto a su bienestar futuro y la capacidad de resistencia frente a posibles enfermedades.

d) Vitalidad

Sensaci3n de energ3a y vitalidad en comparaci3n con las sensaciones de fatiga y cansancio.

e) Funci3n social

El nivel en que las alteraciones f3sicas o emocionales originadas por una mala condici3n de salud perturban las interacciones sociales habituales.

f) Rol emocional

El grado en que las alteraciones de 3ndole emocional interfieren en el desempe1o laboral u otras actividades cotidianas, manifest3ndose a trav3s de una reducci3n del tiempo asignado a las mismas y un menor rendimiento reducido y una menor implicaci3n en el trabajo.

g) Salud mental

Comprende depresión, ansiedad, autocontrol conductual y estado de bienestar.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho₁: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ha₂: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho₂: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ha₃: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho₃: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ha₄: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho₄: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud del profesional de la salud del Centro

de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ha₅: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho₅: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

2.5. VARIABLES

2.5.1.1. VARIABLE DEPENDIENTE

Estado de salud

2.5.1.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Estilos de vida

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensión	Tipo de variable	Valor	Indicador	Escala de medición	Instrumento de medición
Variable independiente								
Estilos de vida	Se refieren a procesos sociales, costumbres, tradiciones, prácticas y conductas de las personas	Se relaciona con las ideas de comportamiento individual y patrones de comportamiento que será medido a través de cuestionario de estilo de vida.	Alimentación	Cualitativa	Favorable (30 a 50) Desfavorable (10 a 29)	1. Consumo de frutas y/o verduras. 2. Aumento de comida. 3. Aumento de azúcar en las comidas. 4. Consumo de comidas chatarra. 5. Alimentación de tres comidas al día. 6. Consumo mayor de 3 porciones de carbohidratos al día. 7. Consumo de 3 porciones de proteínas al día. 8. Consumo de 5 vasos de agua al día. 9. Consumo más de una bebida con alto contenido de azúcar al día. 10. Consumo alguna sustancia estimulante.	Ordinal	Cuestionario de estilo de vida
	Actividad física		Cualitativa	Favorable (15 a 25) Desfavorable (5 a 14)	1. Actividad física más de 3 veces a la semana en la escuela. 2. Práctica de deporte en tiempo libre. 3. Reviso las redes sociales en tiempo libre. 4. Realiza lectura en tiempo libre 5. Realiza algún deporte de alto riesgo.	Ordinal		
	Estado emocional		Cualitativa	Favorable (24 a 40) Desfavorable (8 a 23)	1. Facilidad de enojo. 2. Cambios de humor. 3. Carencia de energía. 4. Valoración de las habilidades. 5. Proyecto de futuro sin esperanza. 6. Sentimiento de estrés. 7. Atractivo para otros. 8. Expresión de sentimientos con facilidad.	Ordinal		

de estilo de vida.			Relaciones sociales	Cualitativa	Favorable (15 a 25) Desfavorable (5 a 14)	1. En problemas recorro a la familia. 2. La familia tiene interés en mi bienestar físico. 3. Apoyo en las decisiones que tomo. 4. Satisfacción en relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores. 5. Violencia en casa o en escuela.	Ordinal	Cuestionario de estado de salud	
			Toxicomanías	Cualitativa	Favorable (12 a 20) Desfavorable (4 a 11)	1. Consumo de más de 2 bebidas con alcohol en fiestas. 2. Fumo. 3. Consumo bebidas alcohólicas. 4. Consumo drogas.	Ordinal		
Variable dependiente									
Estado de salud	Es un estado global de salud de la población que abarca un amplio espectro de indicadores y fuentes.	Es un concepto multidimensional que abarca diversos indicadores y metodologías de medición. Incluye factores como la incidencia y prevalencia de enfermedades, el	Función física	Cualitativa	Buena (14 a 20) Regular (7 a 13) Mala (0 a 6)	1. Limitación en esfuerzos intensos, 2. Limitación en esfuerzos moderados, 3. Limitación para coger o llevar la bolsa de la compra 4. Limitación para subir varios pisos por la escalera	Ordinal		
			Rol físico	Cualitativa	Buena (4) Regular (2 a 3) Mala (0 a 1)	1. Reducción del tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas 2. Realiza menos de lo que hubiera querido hacer 3. Deja de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas 4. Dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas	Ordinal		
			Dolor corporal	Cualitativa	Buena (7 a 9) Regular (3 a 6) Mala (0 a 2)	1. Dolor en alguna parte del cuerpo 2. El dolor le ha dificultado su trabajo habitual	Ordinal		
			Salud general	Cualitativa	Buena (17 a 24) Regular (8 a 16)	1. Facilidad de enfermarse. 2. Sano como cualquiera. 3. Salud empeorado 4. Salud es excelente.	Ordinal		

		funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social, así como la discapacidad.	Vitalidad	Cualitativa	Mala (0 a 7)	1. Tiempo con mucha energía 2. Tiempo en sentirse agotado 3. Tiempo en sentirse cansado	Ordinal	
					Buena (4)			
					Regular (2 a 3)			
					Mala (0 a 1)			
					Buena (7 a 9)			
		Función social	Cualitativa	Regular (3 a 6)	1. Dificultades en actividades sociales habituales 2. Problemas emocionales que dificultan sus actividades sociales	Ordinal		
				Mala (0 a 2)				
				Buena (3)				
				Regular (1 a 2)				
				Mala (0)				
		Rol emocional	Cualitativa	1. Reducción del tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional 2. Realiza menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional 3. No ejecuta las actividades diarias con la misma precisión habitual debido a algún problema emocional.		Ordinal		
				Buena (17 a 25)				
				Regular (8 a 16)				
				Mala (0 a 7)				
				Buena (17 a 25)				
		Salud mental	Cualitativa	Regular (8 a 16)	1. Tiempo en estar muy nervioso 2. Tiempo con tan bajo de moral que nada podía animarle 3. Tiempo en sentirse calmado y tranquilo	Ordinal		
				Mala (0 a 7)				
Variable de caracterización								
Característica sociodemográfica	Corresponde a un grupo de datos que describen a una población en términos de	Conjunto de información sobre el contexto demográfico	Dato sociodemográfico	Cuantitativa	En años	Edad	Razón	Cuestionario de estilo de vida
				Cualitativa	Masculino Femenino	Sexo	Nominal	
				Cualitativa	Especialización Maestría	Nivel de estudios	Ordinal	

aspectos sociales y demográficos			Doctorado Ninguno				
Características laborales	Se refieren a aspectos que describen las condiciones, cualidades y habilidades relevantes para el desempeño exitoso en un puesto de trabajo.	Es la conjugación de información referida al contexto laboral del personal de salud	Dato laboral	Cualitativo	Cirujano dentista Licenciado en Enfermería Médico cirujano Médico veterinaria Obstetra Psicóloga Técnico en laboratorio Técnico en enfermería	Tipo de personal	Nominal
				Cuantitativo	En razón	Tiempo laboral en años en el servicio que labora	Razón
				Cualitativo	Nombrado Contratado	Situación laboral	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue una investigación observacional, sin manipulación de variables por parte del investigador; de diseño transversal, ya que la recolección de datos se realizó en una sola evaluación, y prospectivo, ya que el estudio se llevó a cabo hacia el futuro a partir del momento de la investigación.

3.1.1. ENFOQUE

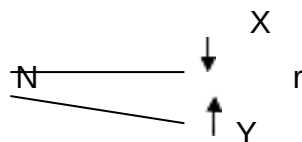
La metodología fue cuantitativa, y se utilizaron métodos estadísticos el escrutinio y balance de las evidencias halladas.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Fue nivel relacional, en vista que pretendía precisar la relación estadística entre los estilos| de vida y la salud mediante un enfoque estadístico.

3.1.3. DISEÑO

se utilizó un diseño correlacional, tal como se muestra a continuación en el siguiente diagrama:



Dónde:

N: Personal de salud X:

Estilos de vida

Y: Estado de salud

r: Relación entre las variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

estuvo conformada por 127 profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, de acuerdo con el cronograma de turnos de enero de 2026.

3.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de inclusión:

- Personal de salud con tiempo laboral mayor a 6 meses.
- Personal de salud con consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Personal de salud con licencia por problemas de salud.
- Personal de salud destacado.

3.2.2. UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO Y TIEMPO

fue el Centro de Salud Amarilis, localizado en el distrito de Amarilis, dentro de la provincia y departamento de Huánuco. Su ejecución cronológica se delimitó entre los años 2025 y 2026.

3.2.3. MUESTRA Y MUESTREO

Unidad de análisis: Cada personal de salud.

Unidad de muestreo: En consonancia con la unidad de análisis. **Marco**

muestral: Fue conformada a través de un registro nominal elaborado expresamente para este fin.

Tamaño de muestra: No fue necesario el cálculo de muestra, debido a que se consideró a toda la población.

Tipo de muestreo: No se utilizó ningún tipo muestreo probabilístico.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. Para la recolección de datos

a) Técnicas

- La encuesta

b) Instrumentos

fueron:

- a. **Cuestionario de estilo de vida;** con información como se muestra:

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario de estilo de vida
2. Autor	Bazán-Riverón et al ⁵³
3. Descripción del instrumento	Este instrumento facilita la identificación de las particularidades de estilos de vida.
4. Estructura del instrumento	El instrumento consta de 32 ítems clasificado en 5 dimensiones: • Estilos de vida Favorable (97 a 160) Desfavorable (32 a 96) • Alimentación: Favorable (30 a 50) Desfavorable (10 a 29) • Actividad física: Favorable (15 a 25) Desfavorable (5 a 14) • Estado emocional: Favorable (24 a 40) Desfavorable (8 a 23) • Relaciones sociales: Favorable (15 a 25) Desfavorable (5 a 14)

	Toxicomanías: Favorable (12 a 20) Desfavorable (4 a 11) Y la variable estilos de vida: Favorable (97 a 160) Desfavorable (32 a 96)
5. Técnica	Encuesta
6. Momento de aplicación	Después de cada turno de atención
7. Tiempo de aplicación	Tiempo promedio: 45 minutos

b. Cuestionario de estado de salud; con información como se muestra:

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO	
8. Nombre del instrumento	Cuestionario de estado de salud
9. Autor	Salazar y Bernabé ⁵⁴
10. Descripción del instrumento	Este instrumento está orientado a determinar las características del estado de salud
11. Estructura del instrumento	El instrumento está conformado por 36 ítems, organizados en 8 dimensiones - Estado de salud Buena (77 a 114) Regular (38 a 76) Mala (0 a 37) - Función física: Buena (14 a 20)

Regular (7 a 13)

Mala (0 a 6)

- Rol físico:

Buena (4)

Regular (2 a 3)

Mala (0 a 1)

- Dolor corporal:

Buena (7 a 9)

Regular (3 a 6)

Mala (0 a 2)

- Salud general:

Buena (17 a 24)

Regular (8 a 16)

Mala (0 a 7)

- Vitalidad:

Buena (4)

Regular (2 a 3)

Mala (0 a 1)

- Función social:

Buena (7 a 9)

Regular (3 a 6)

Mala (0 a 2)

- Rol emocional:

Buena (3)

Regular (1 a 2)

Mala (0)

-
- Salud mental:

Buena (17 a 25)

Regular (8 a 16)

Mala (0 a 7)

Y la variable estado de salud:

Buena (77 a 114)

Regular (38 a 76)

Mala (0 a 37)

12. Técnica	Encuesta
13. Momento de aplicación	Después de cada turno de atención
14. Tiempo de aplicación	Tiempo promedio: 45 minutos

c) Validez y confiabilidad de los instrumentos

Se consideró la validez a través del análisis de cinco expertos, quienes unánimemente aprobaron cada instrumento para su aplicación inmediata.

En lo concerniente a la confiabilidad, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach para lo cual se realizó un estudio piloto preliminar con una muestra de 15 trabajadores de salud que laboran en el Centro de Salud Potracancha, en el mes de diciembre del 2025, debido a que se trabajó con la población total en el Centro de Salud Amarilis. Los hallazgos demostraron que el cuestionario de estilos de vida obtuvo un valor de 0,826 y el cuestionario de estado de salud de 0,844; ambos instrumentos obtuvieron valores altos de confiabilidad.

d) Procedimientos de recolección de datos

- Organización logística, tanto para los recursos materiales y de servicio.
- La recolección de la información se realizó mediante la aplicación de los instrumentos correspondientes en las distintas áreas

laborales del personal sanitario, durante los meses de enero y febrero del año 2026.

- Resguardo de los instrumentos.

3.3.2. Para la presentación de datos

Con respecto al manejo de la información recopilada, se desarrollaron las siguientes fases:

- Verificación de la información obtenida, tomando en describe los procedimientos de garantía de calidad, con propósito de identificar y corregir posibles inconsistencias.
- Transformación de las respuestas en valores numéricos, mediante la asignación de códigos establecidos de acuerdo con los indicadores definidos en el instrumento y las dimensiones analizadas.
- Agrupación de la información recolectada, efectuada según la naturaleza de cada variable y los niveles de medición correspondientes.

3.3.3. Análisis e interpretación de la información de datos

El análisis de los datos recolectados se realizó mediante técnicas estadísticas descriptivas, considerando la elaboración de tablas de distribución de frecuencias y la determinación de proporciones porcentuales. Para la verificación de la hipótesis formulada, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, con un nivel de significancia fijado en 0,05. Asimismo, el procesamiento de la base de datos se realizó mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics, versión 25.0, lo que permitió el análisis sistemático de la información obtenida.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Con el propósito de asegurar el cumplimiento de los criterios éticos, se usó documento de consentimiento informado, teniendo en cuenta estos valores fundamentales de la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características generales de personal de salud del Centro de Salud

Amarilis – Huánuco 2026

Características generales	n = 127	
	fi	%
Edad en años		
23 a 29	65	51,2
30 a 59	59	46,5
60 a más	3	2,4
Sexo		
Masculino	30	23,6
Femenino	97	76,4
Nivel de estudios		
Especialización	21	16,5
Maestría	2	1,6
Doctorado	1	0,8
Ninguno	103	81,1
Tipo de personal		
Cirujano dentista	4	3,1
Licenciado en Enfermería	41	32,3
Médico cirujano	16	12,6
Médico veterinaria	2	1,6
Obstetra	14	11,0
Psicóloga	2	1,6
Técnico en laboratorio	12	9,4
Técnico en enfermería	36	28,3
Tiempo laboral en el servicio en años		
1 a 5	95	74,8
6 a 10	23	18,1
11 a 15	7	5,5
16 a 20	2	1,6
Situación laboral		
Nombrado	21	16,5
Contratado	106	83,5

Respecto a las características generales, predominaron el grupo de edad entre 23 a 29 años, asimismo, el sexo femenino, ningún nivel de estudios, licenciados en enfermería, el tiempo laboral entre 1 a 5 años y la condición contratados.

Tabla 2. Relación entre estilos de vida y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Estilos de vida	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	N°	%	N°	%	N°	%
Favorable	56	44.1	36	28.3	92	72.4
Desfavorable	2	1.6	33	26.0	35	27.6
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

En cuanto al comportamiento conjunto de las variables analizadas, se evidenció que la combinación más frecuente correspondió a estilos de vida adecuados asociados con un estado de salud considerado bueno. En segundo lugar, se identificó la coexistencia de hábitos de vida favorables junto con una condición de salud catalogada como regular. Finalmente, se registró un porcentaje reducido de participantes que presentaban prácticas de vida no saludables junto con un estado de salud igualmente regular.

Tabla 3. Relación entre estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Alimentación	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Favorable	32	25.2	32	25.2	64	50.4
Desfavorable	26	20.5	37	29.1	63	49.6
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

Con respecto a la relación entre las variables en estudio, se encontró un mayor porcentaje de estilos de vida en alimentación desfavorable y a la vez de estado de salud regular seguida de favorable y a la vez de estado de salud buena y regular.

Tabla 4. Relación entre estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Actividad física	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	N°	%	N°	%	N°	%
Favorable	25	19.7	25	19.7	50	39.4
Desfavorable	33	26.0	44	34.6	77	60.6
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

En razón a la relación entre las variables en estudio, se encontró un mayor porcentaje de estilos de vida en actividad física desfavorable y a la vez de estado de salud regular seguida de estilos de vida desfavorable y a la vez de estado de salud buena.

Tabla 5. Relación entre estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Estado emocional	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	N°	%	N°	%	N°	%
Favorable	18	14.2	15	11.8	33	26.0
Desfavorable	40	31.5	54	42.5	94	74.0
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

Concerniente a la relación entre las variables en estudio, se encontró un mayor porcentaje de estilos de vida en estado emocional desfavorable y a la vez de estado de salud regular seguida de estilos de vida desfavorable y a la vez de estado de salud buena.

Tabla 6. Relación entre estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Relaciones sociales	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	N°	%	N°	%	N°	%
Favorable	38	29.9	44	34.6	82	64.6
Desfavorable	20	15.7	25	19.7	45	35.4
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

Referente a la relación entre las variables en estudio, se encontró un mayor porcentaje de estilos de vida en relaciones sociales favorable y a la vez de estado de salud regular seguida de estilos de vida favorable y a la vez de estado de salud buena.

Tabla 7. Relación entre estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud de personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026

Toxicomanías	Estado de salud				Total	
	Buena		Regular			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Favorable	2	1.6	34	26.8	36	28.3
Desfavorable	56	44.1	35	27.6	91	71.7
Total	58	45.7	69	54.3	127	100.0

En relación con la interacción entre las variables evaluadas, se identificó que la categoría de consumo de sustancias presentó con mayor frecuencia una valoración negativa, coexistiendo en determinados casos con una percepción favorable del estado de salud. Asimismo, se evidenció posteriormente la presencia de patrones de vida no saludables asociados a una condición de salud calificada como intermedia.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.2.1. Objetivo general

Hipótesis:

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel 0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

4.2.2. Objetivo específico 1

Hipótesis:

- Ha: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel 0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

4.2.3. Objetivo específico 2

Hipótesis:

- Ha: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel de significancia

0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

4.2.4. Objetivo específico 3

Hipótesis:

- Ha: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel de significancia

0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

4.2.5. Objetivo específico 4

Hipótesis:

- Ha: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel 0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

4.2.6. Objetivo específico 5

Hipótesis:

- Ha: Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.
- Ho: No existe relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

Nivel de significancia

0,05

Estadístico de prueba

Prueba Rho de Spearman

Valor p

P=0,000

Toma de decisiones

Se rechaza la Ho y por tanto estas dos variables están relacionadas significativa estadísticamente.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Según la Tabla 1 evidencia vinculación estadísticamente significativa entre el modo de vida y la situación de salud de los profesionales del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, obteniéndose un valor de $p=0,000$. En concordancia con estos hallazgos, Gonzales⁵⁵ señala la presencia de una relación directa y estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la salud de los participantes, evidenciando que los hábitos y conductas adoptados por las personas influyen considerablemente en su condición de salud.

Trejo et al⁵⁶ reportaron que, al relacionar el estilo de vida con la calidad de vida laboral, Se halló un vínculo positivo y altamente significativo desde la perspectiva estadística entre ambas variables ($r = .320$; $p=.01$), indicando que un mayor nivel de calidad de vida profesional se vincula con mejores estilos de vida.

De manera similar, Gómez⁵⁷ concluye que existe una correlación moderada y significativa entre los estilos de vida y la dimensión biológica; asimismo, identificó una relación baja pero estadísticamente significativa con la dimensión psicológica y, de igual forma, con la dimensión social.

Asimismo, Umaña-Machado¹ concluye que el proceso laboral en enfermería genera repercusiones desfavorables en la salud del profesional, y que la interacción entre las conductas cotidianas y las condiciones de salud incrementan el riesgo de afectación en el bienestar del personal.

Por otro lado, Laje⁵⁸ mediante una revisión sistemática, determinó la existencia de una relación entre el estrés laboral y las condiciones de vida saludable del personal de enfermería. El autor señala que la sobrecarga laboral y las extensas jornadas nocturnas generan elevados niveles de estrés, ocasionando que los profesionales destinen su tiempo libre al descanso, adopten hábitos alimenticios poco saludables y reduzcan la práctica de actividad física, favoreciendo así la aparición de diversas enfermedades.

En contraste, Campaña⁵⁹ señala Que no reportó una vinculación estadísticamente significativa entre las dimensiones del estilo de vida

(alimentación, actividad física, gestión del estrés, soporte interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud) y las condiciones de salud del personal bajo estudio. Estos hallazgos sugieren que dichos estilos de vida no ejercen una influencia directa evidente sobre el estado de salud actual de los participantes.

Asimismo, Gómez⁵⁷ reporta que, si bien los estilos de vida predominantes en los evaluados son saludables, estos presentan una condición de salud de tipo patológica. Asimismo, no se observó una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la condición de salud del personal de enfermería del Hospital Regional de Pucallpa.

Muñante⁶⁰ concluye que el coeficiente de correlación de Pearson entre el estilo de vida saludable y la condición de salud buena es de 0,36 (36%), lo que evidencia una asociación positiva débil y no significativa entre ambos factores.

Respecto a la Tabla 2, se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre el componente de actividad física de los estilos de vida y el estado de salud del personal de salud evaluado, con un valor de $p=0,000$. En concordancia, Gonzales⁵⁵ resalta la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado de salud. De igual manera, Trejo et al⁵⁶ señalan que a mayor estado de salud se observa un mejor estilo de vida, particularmente en lo referido a la adecuada práctica de hábitos alimentarios.

Los resultados presentados en la Tabla 2 evidencian una asociación estadísticamente significativa entre la práctica de actividad física y la condición de salud del personal sanitario del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, obteniéndose un valor de significancia de $p = 0,012$. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Gonzales⁵⁵, quien identificó que la realización de actividades físicas mantiene una relación importante con el nivel de salud de los participantes evaluados.

De acuerdo con los resultados consignados en la Tabla 3, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre el componente emocional de los estilos de vida y la condición de salud del personal sanitario del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, registrándose un valor de significancia de $p = 0,000$. De manera similar, Gonzales⁵⁵ reporta que los aspectos relacionados

con la salud mental guardan una relación importante con el estado de salud de las personas, influyendo en su bienestar integral.

Respecto a la Tabla 4, se evidencia una relación estadísticamente significativa entre la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida y el estado de salud del personal de salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, con un valor de $p=0,020$. En relación con ello, Laje⁵⁸ señala que unas relaciones sociales positivas contribuyen favorablemente al estado de salud.

En la Tabla 5 se evidencia una asociación estadísticamente relevante entre la dimensión de adicciones y conductas de riesgo dentro de los estilos de vida y la condición de salud del personal sanitario del Centro de Salud Amarilis – Huánuco, con un valor de $p=0,000$. En concordancia, Trejo et al.⁵⁶ señalan que a mayor calidad de vida profesional se observa un mejor estilo de vida, especialmente caracterizado por una menor presencia de consumo de sustancias psicoactivas.

El estudio presenta como limitación su diseño transversal, lo que no permite determinar relaciones de causalidad entre los factores. Debido a que los datos fueron recolectados en un único momento, únicamente es posible identificar asociaciones, sin determinar el efecto directo de una variable sobre otra a lo largo del tiempo. Asimismo, otra limitación relevante radica en que la información obtenida se fundamenta en la percepción y el autoinforme de los participantes.

No obstante, las limitaciones descritas, la investigación posee múltiples fortalezas que sustentan la validez y trascendencia de sus hallazgos. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue adecuado, lo que permitió realizar un análisis estadístico pertinente.

Finalmente, la investigación resulta relevante porque permite conocer la situación real de los estilos de vida y del estado de salud del personal de salud participante, así como la relación encontrada, tanto de manera general como específica, entre los componentes del estilo de vida alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales y consumo de sustancias y la condición de salud.

CONCLUSIONES

- Se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre la variable de alimentación correspondiente al estilo de vida y el perfil de salud de los trabajadores de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco ($p=0,000$).
- Se evidencia una relación significativa entre la dimensión actividad física y el estado de salud ($p=0,012$).
- Se observa una asociación significativa entre la dimensión estado emocional y el estado de salud ($p=0,000$).
- Se evidencia una asociación significativa entre la dimensión relaciones sociales y el estado de salud ($p=0,020$).
- Se evidencia una asociación significativa entre la dimensión toxicomanías y el estado de salud ($p=0,000$).
- En términos generales, se observa una asociación significativa entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco ($p=0,000$).

RECOMENDACIONES

UNIVERSIDAD DE HUANUCO

- Llevar a cabo más estudios vinculados a la línea de investigación sobre estilos de vida saludables y la salud del personal médico de primer nivel de atención.
- Integrar y reforzar contenidos sobre hábitos de vida saludable que aseguren la educación de los estudiantes con una perspectiva preventiva – promocional en relación con el cuidado de su salud.

CENTRO DE SALUD AMARILIS

- Diseñar un plan que incluya acciones centradas en la nutrición saludable, ejercicio físico y estrategias para el manejo del estrés mediante programas descentralizados orientados a la totalidad del personal de salud.
- Agendar un chequeo médico anual de pruebas de apoyo diagnóstico que incluyen electrocardiograma (EKG), papanicolaou (PAP), evaluación prostática, así como un perfil laboratorial (dosaje de hemoglobina, examen completo de orina, glucemia, urea, creatinina y perfil lipídico) radiografías (pulmón).
- Desarrollar acciones de fomento a la salud en el entorno laboral, asegurando que exista un respaldo institucional y seguridad en el empleo. Incorporar en el plan anual de actividades de salud para el personal sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Umaña-Machado A. Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales en enfermería, Hospital de Guápiles, 2005. Enfermería en Costa Rica [Internet]. 2007 [Consultado el 12 de febrero de 2026]; 28(1):5-11. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Relaci%C3%B3n%20entre%20estilos%20de%20vida%20y%20condici%C3%B3n%20de%20salud%20de%20los%20profesionales%20en%20enfermer%C3%ADa,%20Hospital%20de%20Gu%C3%A1piles,%202005.pdf>
2. Esser J, Vásquez N, Couto MD, Rojas M. Trabajo, ergonomía y calidad de vida: Una aproximación conceptual e integradora. Salud de los Trabajadores [Internet]. 2007 [Consultado el 11 de febrero de 2026];15:51-7. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1315-01382007000100005&script=sci_abstract
3. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud: glosario [Internet]. Ginebra: Gil Enrique. 1998. [Consultado el 05 de febrero de 2026]. Disponible en: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
4. Organización Mundial de la Salud. Ambientes saludables y prevención de enfermedades. Hacia una estimación de la carga de morbilidad atribuible al medio ambiente [Internet]. 2006 [Consultado el 12 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://iris.who.int/items/8b8edab0-b478-48df-b15e-9f12916df5db>
5. Campillo-Álvarez J. El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: diabetes, hipertensión, arteriosclerosis [Internet]. Barcelona: Editorial Crítica. 2004 [Consultado el 11 de febrero de 2026]. Disponible en: https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/60/59692_El_mono_obeso.pdf
6. Álvarez A. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. La revista Enfermería Universitaria de México [Internet]. 2015 [Consultado el 12 de febrero de 2026];2(4): 182-187. Doi: 10.1016/j.reu.2015.08.003

7. Echeverría KP, Romero HE, Sellan GN, Mendez EM. Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. RESBIC [Internet]. 2020 [Consultado el 22 de setiembre de 2024];4(1):44 - 58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
8. Acevedo G, Farias A, Astegiano C, Fernández A. Condiciones de trabajo del equipo de salud en centros de atención primaria desde la perspectiva del trabajo decente. Rev argent salud publica [Internet] 2012 [Consultado el 29 de setiembre de 2024]:15-22. Disponible en: <https://www.rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/343>
9. Organización Mundial de la Salud. Salud Laboral. Estrés en el trabajo. [Internet] 2020 [Consultado el 29 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/ccupational-health-stress-at-the-workplace>
10. Álvarez H, Palacios S, García M, García MH, Hernández J. Síndrome de Burnout, funcionalidad familiar y factores relacionados en personal médico y de enfermería de un hospital de Villahermosa, Tabasco, México. Horizonte Sanitario [Internet]. 2013 [Consultado el 30 de setiembre de 2024];12(2): 45-57. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/236398806.pdf>
11. Canova-Barrios CJ, Ramos-de la Cruz E, Álvarez-Miño L, González-Noguera, TC, Osorio-Durán EM. Relación entre condiciones de trabajo con la calidad de vida relacionada con la salud de trabajadores de enfermería y medicina de unidades de cuidados intensivos durante la pandemia COVID 19 en Santa Marta, Colombia. Enfermería Global [Internet]. 2023 [Consultado el 22 de setiembre de 2024];22(70): 64-77. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/eglobal.540111>
12. Janampa Y, Trujillo L, Vallejos O. Síndrome de burnout y afrontamiento del personal de salud de emergencia de un hospital público de Huánuco, Perú. Rev Peru Cienc Salud [Internet]. 2024 [Consultado el 12 de mayo de 2025]; 6(1):21-30. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.1.440>
13. Herrero S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud [Internet]. Ene 2016

- [Consultado el 12 de mayo de 2025];10:0-0. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006
14. Asamblea Mundial de la Salud 66. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020 2013 [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
 15. Paíta C, Castillejos JM, Apolinario JJ. Riesgos laborales y estado de salud del profesional de enfermería en un hospital público, Huánuco - 2022. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2023 [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.unheval.edu.pe/item/9de179c1-3c2a-41fe-892c-4521d45e6420>
 16. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad. Ginebra: OMS [Internet]; 2020 [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
 17. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud: Carpeta para organizadores de actos y eventos. Ginebra: Weekly Epidemiological Record = Relevé épidémiologique hebdomadaire [Internet]. 2012 [Consultado el 22 de setiembre de 2024]: 161 – 162. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
 18. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M et al. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología, Universidad de Antioquía [Internet]. 2009 [Consultado el 22 de noviembre de 2024]. 1(2): 27-42. Disponible en:
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922009000100003&script=sci_arttext
 19. Laguado J, Gómez D. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. Salud [Internet]. 2014 [Consultado el 22 de setiembre de 2024]; 19(1):68-83. Disponible en:
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/aa2607cb-99c8-4261-b463-cf2118f8d8ee>

20. Codas M, Villalba MD, Vera LIC, Valdez DDA, Agüero VGM. Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna [Internet]. 2018 [Consultado el 22 de enero de 2025]; 5(1):12-24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6325840>
21. Suarez E, Lemos M, Ruiz EP, krikorian A. Relación entre empatía, compasión y Burnout en estudiantes de medicina, residentes y profesionales médicos de Medellín. Rev. Logos Cienc. Tecnol. [Internet]. 2022 [Consultado el 02 de marzo de 2025];14(3):59-72. Disponible en: <https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/view/1644>
22. Mendez MA, Mero BA. Importancia de la salud mental en el desempeño profesional de los enfermeros. Consultina [Internet]. 30 de septiembre de 2024 [Consultado el 09 de junio de 2025];2(2):4-16. Disponible en: <https://revistacientificaconsultina.com/index.php/home/article/view/30>
23. Silva AF, Dalri R de C de MB, Eckeli AL, Uva ANP de S, Mendes AM de OC, Robazzi ML do CC. Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2022 [Consultado el 22 de abril de 2025];30:e3577. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3577>
24. Tapia MA, Rich M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. revistavive [Internet]. 4 de mayo de 2021 [Consultado el 06 de octubre de 2024];4(11):145-72. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/98>
25. Valladolid-Sandoval LA, Sánchez-Tamay N, Chuquimbalqui-Coronel A, Zuzunaga-Montoya FE, Gutiérrez- V-Ponce VíctoJuan. Factores ocupacionales y su relación con los estilos de vida en trabajadores peruanos: un estudio estratificado por sexo. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2024 [consultado el 9 de junio de 2025]; 33(4): 379-394. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602024000400003&lng=es
26. Camones KV, Cruz LF. Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del

- Hospital Regional de Huacho, 2022. [Internet]. Chíncha-Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2023.
27. León PL, Lora MG, Rodríguez J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev. cuba. enferm. [Internet]. 2021 [Consultado el 06 de octubre de 2024]; 37 (1). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
 28. Deudor NA. Estilos de vida según modelo pender en personal de salud del Centro de Salud Las Moras - Huánuco 2023. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2023.
 29. Días S. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2023.
 30. Briceño LM. Estilos de vida y condiciones de salud del personal de enfermería del Hospital Materno Infantil Carlos Showing Ferrari – Amarilis 2020. [Internet]. Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2022.
 31. Pender NJ. Un modelo propuesto para la conducta promotora de Salud. Promoción de la salud en la práctica de Enfermería USA: Century Appleton, 1997. [Internet]. 2009 [Consultado el 22 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4772/477247213002.pdf>
 32. Aristizábal HG, Blanco BD, Sánchez RA, Ostiguín MR. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Rev. Enf. Univ. [Internet]. 2012 [Consultado el 22 de enero de 2025]; vol. 8(4); p. 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
 33. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería [Internet]. Nueva York: Elsevier Health Sciences [Internet]. 2022 [Consultado el 22 de mayo de 2025]. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=ekqGEAAAQBAJ&lpg=PA325&dq=el modelo de promoción de la salud de nola pender&pg=PA325#v=onepage&q=el modelo de promoción de la salud de nola pender&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ekqGEAAAQBAJ&lpg=PA325&dq=el+modelo+de+promoción+de+la+salud+de+nola+pender&pg=PA325#v=onepage&q=el+modelo+de+promoción+de+la+salud+de+nola+pender&f=false)
 34. Prado LA, González M, Paz N, Romero K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención.

- Revista Médica Electrónica [Internet]. 2014 [Consultado el 22 de setiembre de 2024];36(6): 835-845. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242014000600004&lng=es&tlng=es.
35. Perleche EH, Reyna OJ. Practicas del autocuidado en los profesionales de enfermería de un Hospital del MINSA -Chiclayo 2018. [Internet]. Chiclayo: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque, Chiclayo; 2021.
 36. Orem D. Teoría general de la Enfermería. Escuela de Enfermería del Providence Hospital de Washington D.C. Parra, Héctor. Enfoque ocupacional en la Red. Educación Permanente en Ergonomía, Seguridad y Salud Laboral. [Internet]. 2018 [Consultado el 22 de setiembre de 2024]. Disponible en: <http://www.enfoqueocupacional.com/2011/07/definicion-de-saludocupacionalsegun.html>
 37. Landy CM. Valoración de la ingesta dietaria de los adultos mayores que asisten al centro católico Virgen de la Reconciliación en la Comuna Nigeria, Isla Trinitaria de la ciudad de Guayaquil. [Internet]. Ecuador:Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2017.
 38. Chambi AK. Relación entre factores personales y conductos de autocuidado de la Salud en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional del Antiplano, Puno 2015. [Internet]. Antiplano: Universidad Nacional del Antiplano, Puno; 2015.
 39. Reyes ES. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludable en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito. [Internet]. Guatemala: Universidad de San Carlos Guatemala; 2008. [Citado el 27 de febrero de 2022]. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
 40. Sanabria JP, Gonzales. TL. Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos. Rev. Méd. [Internet]. 2007 [Consultado el 30 de setiembre de 2024]; 15(2): 207-217. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-52562007000200008&script=sci_abstract&tlng=es
 41. Muchotrigo GM. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Rev. Pen. Psi. [Internet].

- 2010 [Consultado el 22 de enero de 2025]: 8(15): 17-38. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>
42. Del Águila, C. Obesidad en el niño: Factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2018 [Consultado el 21 de mayo de 2025] 34(1), 5-20. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2017.v34n1/113-118>
 43. Nicklaus Children's Hospital. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para los problemas de alimentación? [Internet] 2020. [citado 30 Junio 2022]. <https://www.nicklauschildrens.org/condiciones/problemas-de-alimentacion>
 44. Nestlé family club. Qué es la alimentación y su importancia: toda la información que necesitas. [Internet] s/f. [citado 30 Junio 2022]. <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas#>
 45. LifeMonterrey. Estado Emocional, Estado Anímico, Emociones y Sentimientos. [Internet] 2020. [citado 30 Junio 2022]. <https://www.lifemonterrey.mx/single-post/estado-emocional-estado-anmico-emociones-y-sentimientos>
 46. Gobierno de España. Bienestar Emocional. [Internet] 2020. [citado 30 Junio 2022]. <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/queSon/home.htm>
 47. Instituto Nacional del Cáncer. Toxicomanía. [Internet] 2020. [citado 30 Junio 2022]. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionariocancer/def/toxicomania>
 48. Zapata, D. Las Toxicomanías y su abordaje hoy. Consideraciones desde una perspectiva psicoanalítica. [Internet] 2020. [citado 30 Junio 2022]. <https://www.bibguru.com/es/g/cita-vancouver-tesis/>
 49. Madans J, Webster K. Encuestas de salud. *ScienciaDirect* [Internet]. 2015 [Consultado el 22 de enero de 2025]: 725-730. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14031-0>

50. Eustat. Estado de Salud. 2023. Disponible en: https://www.eustat.eus/estadisticas/tema_16/opt_0/tipo_5/ti_estado-de-salud/temas.html
51. De La Guardia MA, Ruvalcaba JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación para la salud. JONNPR [Internet]. Enero de 2020 [consultado el 15 de junio de 2025]; 5(1): 81-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es
52. Martel BA. Bienestar espiritual y calidad de vida en pacientes con cáncer de un hospital de la ciudad de Trujillo. [Internet]. Trujillo – Perú: Universidad Privada del Norte; 2027.
53. Bazán-Riverón GE, Osorio-Guzmán M, Torres-Velázquez LE, Rodríguez-Martínez JI, Ocampo-Jasso JA. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. Rev Mex Pediatr [Internet] 2019 [Consultado el 25 de setiembre de 2024]; 86(3):112-118. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>
54. Salazar F, Bernabé E. El SF-36 español en Perú. Asia Pacific Journal of Public Health [Internet]. 2012 [Consultado el 30 de setiembre de 2024];27(2): 2372-2380. Disponible en: <https://www.secot.es/media/docs/escalas/Cuestionario%20de%20salud%20SF36.pdf>
55. Gonzales J. Relación entre el estilo de vida y el estado de salud. Revista multidisciplinaria [Internet]. 2023 [Consultado el 30 de enero de 2026];3(4). Disponible en: <https://revistauno.org/index.php/uno/article/view/21/37>
56. Trejo PM, Esparza E, Zorrilla LB, Valdéz G, Calderón A. Asociación entre calidad de vida laboral y estilo de vida en personal de enfermería. Ciencia Latina [Internet]. 6 de mayo de 2023 [Consultado el 15 de febrero de 2026];7(2):5598-612. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5742>
57. Gómez MR. Estilos de vida relacionado a las condiciones de salud del personal de enfermería del Hospital Regional de Pucallpa - 2020. [Internet]. Pucallpa – Perú: Universidad Nacional de Ucayali; 2023 [Consultado el 12 de febrero de 2026]. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=337642&orden=0&info=link>

58. Laje GI. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. [Internet]. Ambato - Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2022 [Consultado el 15 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15565/1/UA-MEC-EAC-010-2022.pdf>
59. Campaña TM. Condiciones de salud y estilos de vida en personal de salud del primer nivel de atención, Tumbes 2023. [Internet]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2025 [Consultado el 11 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/b0f47253-1b05-4e88-8045-c7bd84d7e579>
60. Muñante ML. Estilos de vida y su relación con la condición de salud en el personal de enfermería del Hospital Antonio Skrabonja Antoncich-Essalud, Pisco-Ica, 2019. [Internet]. Lima – Perú: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019 [Consultado el 15 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0a9421ad-68a5-4a3c-ba31-dc74865b5cd0/content>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Borja Salvador B. S. Estilos de vida y el estado de salud del profesional del centro de salud Amarilis – Huánuco 2026 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio. ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026							
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores				
			Variable 1: Estilos de vida				
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	Establecer la relación entre los estilos de vida y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026	Existe relación entre los estilos de vida y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	Dimensiones Alimentación Actividad física Estado emocional Relaciones sociales Toxicomanías	Indicadores Alimentación Actividad física Estado emocional Relaciones sociales Toxicomanías	Ítems 32	Escala de medición Nominal	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas					
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud	determinar la asociación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud	Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el estado de salud	Alimentación	Alimentación	1. Ingiero 5 frutas y/o verduras al día. 2.A pesar de sentirme satisfecho, solicito que me sirvan más alimentos.	Intervalo	

en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026	del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	3. Añado más AZÚCAR de la que ya contienen mis alimentos o bebidas. 4. Consumo comida chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce). 5. Por lo menos realizo 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena). 6. Ingiero más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.). 7. Ingiero al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.). 8. Tomo al menos 5 vasos de agua simple al día (además de té, agua de frutas, refrescos, café, jugos, etc.). 9. Ingiero más de 1 bebida con elevado contenido de
--	---	---	---

						azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.). 10. Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para obtener mayor energía. día).
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	Evaluar la relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026	Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	Actividad física	Actividad física	Intervalo	1. Cuando estoy en la escuela, realizo actividad física más de 3 veces por semana. 2. Practico algún deporte durante mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.). 3. En mi tiempo libre, acostumbro revisar redes sociales, mirar televisión o jugar videojuegos por más de 3 horas al día. 4. En mi tiempo libre, acostumbro leer o

						desarrollar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.). 5. Practico algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -escalar y saltar muros realizando acrobacias-, otro).
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	Valorar la relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026.	Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión estado emocional y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	Estado emocional	Estado emocional		Intervalo 1. Me irrito con facilidad. 2. Presento cambios repentinos de estado de ánimo (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.). 3. Me he sentido mal y/o sin energía durante las últimas semanas. 4. Siento que mis capacidades no son reconocidas o valoradas como desearía. 5. Suelo pensar que en el futuro nada resultará bien ni de la manera que deseo.

						6.Me he sentido tenso, ansioso o estresado durante las últimas semanas. 7.Soy una persona atractiva para los demás. 8.Manifiesto mis sentimientos con facilidad.
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	Conocer la relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026	Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión relaciones sociales y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026	Relaciones sociales	Relaciones sociales		1.Cuando tengo algún inconveniente, acudo a mi familia. 2.Mi familia muestra interés por mi bienestar físico. 3.Siento que mi familia me brinda apoyo en las decisiones que tomo. 4.Me encuentro satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y docentes. 5.Padezco algún tipo de violencia en mi hogar o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026?	Medir la relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud en profesionales de la salud del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2026	Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión toxicomanías y el estado de salud del profesional de la salud del Centro de Salud Amarilis Huánuco 2026	Toxicomanías	Toxicomanías	1.En reuniones sociales consumo más de 2 bebidas alcohólicas (vasos de cerveza, cubas, bebidas preparadas). 2.Soy fumador. 3.Consumo bebidas alcohólicas más de una vez por semana. 4.Consumo sustancias ilícitas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).
---	---	---	--------------	--------------	---

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial	
Observacional, transversal y prospectivo	Población = 127 Muestra = 127	Encuesta Cuestionario	Consentimiento informado	Frecuencia y porcentaje	Prueba Rho Spearman
Nivel del estudio	Diseño del estudio				
Relacional	Correlacional				

ANEXO 2
INSTRUMENTO ANTES DE LA VALIDACION

Código:

Fecha: / /

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilos de vida y el estado de salud del profesional del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

INSTRUCCIONES. A continuación, se presenta una serie de preguntas; léalas cuidadosamente y de manera atenta, tómese el tiempo necesario y posteriormente marque o complete la respuesta correspondiente según corresponda.

Muchas gracias.

I. CARACTERISTICAS SOCIO DEMOGRAFICOS:

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. Edad: _____ en años | Psicóloga () |
| 2. Sexo: | Técnico en laboratorio () |
| Masculino () | Técnico en enfermería () |
| Femenino () | 5. Tiempo laboral en el servicio: |
| 3. Nivel de estudios: | _____ en años |
| Especialización () | |
| Maestría () Doctorado | 6. Situación laboral: |
| () | Nombrado () |
| Ninguno () | Contratado () |

II. CARACTERISTICAS LABORALES:

5. Tipo de personal:
- Cirujano dentista () Licenciado en
- Enfermería ()
- Médico cirujano ()
- Médico veterinaria ()
- Obstetra ()

II.CARACTERISTICAS DE ESTILOS DE VIDA

Se presentarán diversas afirmaciones relacionadas con su estilo de vida; responda de manera sincera, ya que no existen respuestas correctas ni incorrectas. Marque con una X la opción que considere describe mejor su comportamiento diario.

	Nunca	Casi	Algunas	Casi	Siempre
ALIMENTACION					
1. Ingiero 5 frutas y/o verduras al día.	()	()	()	()	()
2. A pesar de sentirme satisfecho, solicito que me sirvan más alimentos.	()	()	()	()	()
3. Añado más AZÚCAR de la que ya contienen mis alimentos o bebidas.	()	()	()	()	()
4. Consumo comida chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce)	()	()	()	()	()
5. Por lo menos realizo 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena).	()	()	()	()	()
6. ingiero más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.)	()	()	()	()	()
7. ingiero al menos 3 porciones de proteínas al día(huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).	()	()	()	()	()
8. Tomo al menos 5 vasos de agua simple al día (además de té, agua de frutas, refrescos, café, jugos, etc.).	()	()	()	()	()
9. ingiero más de 1 bebida con elevado contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.)	()	()	()	()	()
10. Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola,	()	()	()	()	()

bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para obtener mayor energía. día)					
ACTIVIDAD FISICA					
11. Cuando estoy en la escuela, realizo actividad física más de 3 veces por semana	()	()	()	()	()
12. Practico algún deporte durante mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.).	()	()	()	()	()
13. En mi tiempo libre, acostumbro revisar redes sociales, mirar televisión o jugar videojuegos por más de 3 horas al día	()	()	()	()	()
14. En mi tiempo libre, acostumbro leer o desarrollar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.).	()	()	()	()	()
15. Practico algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour -escalar y saltar muros realizando acrobacias-, otro).	()	()	()	()	()
ESTADO EMOCIONAL					
16. Me irrito con facilidad.	()	()	()	()	()
17. Presento cambios repentinos de estado de ánimo (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.).	()	()	()	()	()
18. Me he sentido mal y/o sin energía durante las últimas semanas.	()	()	()	()	()
19. Siento que mis capacidades no son reconocidas o valoradas como desearía.	()	()	()	()	()

20. Suelo pensar que en el futuro nada resultará bien ni de la manera que deseo	()	()	()	()	()
21. Me he sentido tenso, ansioso o estresado durante las últimas semanas.	()	()	()	()	()
22. Soy una persona atractiva para los demás.	()	()	()	()	()
23. Manifiesto mis sentimientos con facilidad	()	()	()	()	()
RELACIONES SOCIALES					
24. Cuando tengo algún inconveniente, acudo a mi familia.	()	()	()	()	()
25. Mi familia muestra interés por mi bienestar físico.	()	()	()	()	()
26. Siento que mi familia me brinda apoyo en las decisiones que tomo	()	()	()	()	()
27. Me encuentro satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y docentes	()	()	()	()	()
28. Padezco algún tipo de violencia en mi hogar o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).	()	()	()	()	()
TOXICOMANIAS					
29. En reuniones sociales consumo más de 2 bebidas alcohólicas (vasos de cerveza, cubas, bebidas preparadas).	()	()	()	()	()
30. Soy fumador.	()	()	()	()	()
31. Consumo bebidas alcohólicas más de una vez por semana.	()	()	()	()	()
32.. Consumo sustancias ilícitas (marihuana, cocaína, inhalantes, cristal, heroína, etc.).	()	()	()	()	()

ANEXO 3.
INSTRUMENTO DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

Código:

Fecha: / /

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilos de vida y el estado de salud del profesional del Centro de Salud Amarilis – Huánuco 2026.

INSTRUCCIONES. Marque con una X en el recuadro que considere pertinente:

Muchas gracias.

I. CARACTERISTICAS DE ESTADO DE SALUD:

1. En términos generales, ¿cómo calificaría su estado de salud?

Excelente () Muy buena ()

Buena () Regular () Deficiente ()

2. ¿Cómo considera su estado de salud actual en comparación con el de hace un año?

Mucho mejor que hace un año (

) Algo mejor que hace un año (

)

Aproximadamente igual que hace un año (

) Algo peor que hace un año ()

Mucho peor que hace un año ()

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS HACEN REFERENCIA A ACTIVIDADES O ACCIONES QUE USTED PODRÍA REALIZAR DURANTE UN DÍA HABITUAL

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
3. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para realizar esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados o practicar deportes exigentes?	()	()	()

4. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para efectuar esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar bolos o caminar más de una hora?	()	()	()
5. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para cargar o transportar las bolsas de compras?	()	()	()
6. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para subir varios pisos por escaleras?	()	()	()
7. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para subir un solo piso por escaleras?	()	()	()
8. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para inclinarse o arrodillarse?	()	()	()
9. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para recorrer un kilómetro o más?	()	()	()

10. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para caminar varias cuadras (varios centenares de metros)?	()	()	()
11. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para caminar una sola cuadra (aproximadamente 100 metros)?	()	()	()
12. Con respecto a su estado de salud actual, ¿presenta limitaciones para asearse o vestirse por cuenta propia?	()	()	()

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE REFIEREN A PROBLEMAS EN SU TRABAJO O EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

13. Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que disminuir el tiempo destinado al trabajo o a sus actividades diarias debido a su estado físico?

Sí () No ()

14. Durante las últimas 4 semanas, ¿realizó menos actividades de las que hubiera deseado debido a su estado físico?

15. Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que suspender algunas tareas relacionadas con el trabajo o sus actividades diarias debido a su estado físico?

Sí () No ()

16. Durante las últimas 4 semanas, ¿presentó dificultades para desarrollar su trabajo o actividades cotidianas (por ejemplo, le demandó más esfuerzo de lo habitual) debido a su estado físico?

Sí () No ()

17. Durante las últimas 4 semanas, ¿tuvo que disminuir el tiempo destinado al trabajo o a sus actividades diarias debido a algún problema emocional (como sentirse triste, deprimido o nervioso)?

18. Durante las últimas 4 semanas, ¿realizó menos actividades de las que hubiera querido debido a algún problema emocional (como sentirse triste, deprimido o nervioso)?

Sí () No ()

19. Durante las últimas 4 semanas, ¿realizó su trabajo o actividades cotidianas con menor cuidado de lo habitual debido a algún problema emocional (como sentirse triste, deprimido o nervioso)?

Sí () No ()

20. Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida su estado físico o los problemas emocionales dificultaron sus actividades sociales habituales con familiares, amigos, vecinos u otras personas?

Nada () Un poco () Regular () Bastante () Mucho ()

21. Durante las últimas 4 semanas, ¿presentó dolor en alguna zona del cuerpo?

No, ninguno () Sí, muy poco () Sí, un poco () Sí, moderado () Sí, mucho () Sí, muchísimo ()

22. Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida el dolor dificultó el desarrollo de sus actividades laborales habituales (incluyendo el trabajo fuera del hogar y las labores domésticas)?

Nada () Un poco () Regular () Bastante () Mucho ()

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS HACEN REFERENCIA A CÓMO SE HA SENTIDO Y CÓMO HAN TRANSCURRIDO LAS COSAS DURANTE LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS. EN CADA PREGUNTA RESPONDA LA OPCIÓN QUE MÁS SE APROXIME A CÓMO SE HA SENTIDO USTED

	Nunca	Sólo alguna	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	Siempre
23. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió lleno de energía y vitalidad?	()	()	()	()	()	()
24. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió muy nervioso?	()	()	()	()	()	()
25. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió con un estado de ánimo tan bajo que nada lograba animarlo?	()	()	()	()	()	()
26. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió sereno y tranquilo?	()	()	()	()	()	()
27. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia sintió tener mucha energía?	()	()	()	()	()	()
28. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió desmotivado y triste?	()	()	()	()	()	()

29. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió exhausto?	()	()	()	()	()	()
30. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió alegre?	()	()	()	()	()	()
31. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió fatigado?	()	()	()	()	()	()
32. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia su estado físico o problemas emocionales dificultaron sus actividades sociales (como visitar amigos o familiares)?	()	()	()	()	()	()

**POR FAVOR, INDIQUE SI CONSIDERA VERDADERA O FALSA
CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES**

	Totalmente	Bastante	No lo sé	Bastante	Totalmente
33. Considero que me enfermo con mayor facilidad que otras personas.	()	()	()	()	()
34. Considero que mi estado de salud es tan bueno como el de cualquier otra persona.	()	()	()	()	()
35. Pienso que mi estado de salud podría deteriorarse.	()	()	()	()	()
36. Considero que mi salud es óptima.	()	()	()	()	()

ANEXO 4

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Angela Liz Pino Mejía
De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Brenda Stefany Borja Salvador, con DNI N° 71704301, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres CUESTIONARIO DE ESTADO DE SALUD	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Pino Mejía Angel Liz
 DNI: 41891638

Especialidad del validador: Alimentación y Nutrición

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
RED DE SALUD HUÁNUCO

Angela Liz Pino Mejía
Lic. EN ENFERMERÍA
Categorización de Profesional
Prestación de Servicios - Vigencia

Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Lucia Maritza Saldívar Tello

De profesión obstetra, actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora Espec. ITS-VIH/SIDA y Hepatitis B

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Brenda Stefany Borja Salvador, con DNI N° 71704301, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres CUESTIONARIO DE ESTADO DE SALUD	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dni Mg:
Saldívar Tello Lucia
 DNI: 22474378

Especialidad del validador: ITS / VIH - SIDA



MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL HUÁNUCO - RED DE SALUD HUÁNUCO

Obst. Lucia M. Saldívar Tello
COP. 9659

Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Flor Angela Barrera Silva

De profesión Psicóloga, actualmente ejerciendo el cargo de coordinadora del PP 131 Control y
Prevención Salud Mental

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Brenda Stefany Borja Salvador, con DNI N° 71704301, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres CUESTIONARIO DE ESTADO DE SALUD	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

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

Barrera Silva, Flor Angela

DNI: 22514704

Especialidad del validador: Salud Mental


GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
C.O. DE SALUD HUÁNUCO
Flor Angela Barrera Silva
Psicóloga
Coordinadora del PP 131 Control y Prevención de la Salud Mental

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Adriano Eustaquio R. Efraim
 De profesión Lic. enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de coordinador de neonatología y cuidados de frío por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. Brenda Stefany Borja Salvador, con DNI N° 71704301, aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres CUESTIONARIO DE ESTADO DE SALUD	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Adriano Eustaquio R. Efraim
 DNI: 41662202

Especialidad del validador: Salud Pública

GOBIERNO REGIONAL DE HUÁNUCO
 RED DE SALUD HUÁNUCO



Adriano Eustaquio R. Efraim
 Lic. En Enfermería
 C.E.P. N° 051901

Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELER BORRERO CANTALICIO

De profesión ENFERMERO, actualmente ejerciendo el cargo de
DOCENTE UNIVERSITARIO

-----por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
Srta. Brenda Stefany Borja Salvador, con DNI N° 71704301, aspirante al título de
Licenciado en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado
para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILOS DE VIDA Y EL
ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS –
HUANUCO 2026".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres CUESTIONARIO DE ESTADO DE SALUD	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

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

BORRERO CANTALICIO - ELER

DNI: 40612742

Especialidad del validador: INVESTIGADOR

UDH PROGRAMA ACADÉMICO
DE ENFERMERIA

Eler Borrero Cantalicio
Mg. Eler Borrero Cantalicio

DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOMÉTRICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello

ANEXO 5

DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

SOLICITO: AUTORIZACION PARA RECOJO DE DATOS

JEFE DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS:

Yo, BRENDA STEFANY BORJA SALVADOR, identificado con documento de identidad N° 71704301, con domicilio en Brisas del Huallaga comité 4 – Tingo María, alumna de Programa Académico de Enfermería, ante Usted, con el debido respeto, me presento y digo:

Que, por motivos de realizar una investigación, sobre el tema "ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO DE SALUD DEL PROFESIONAL DEL CENTRO DE SALUD AMARILIS – HUANUCO 2026, es que solicito la realización del proceso de recolección de datos, que tendrá como muestra al personal que labora en el Centro de Salud Amarilis, garantizando en todo momento el respeto a sus derechos y la confidencialidad de la información proporcionada.

Por tanto:

Pido a Ud., acceder a mi petición por ser justo y necesario.

Amarilis, 23 de enero del 2026


Firma

Nombre: Brenda Borja Salvador

D.N.I. N° 71704301

N° Teléfono: 903124572

Correo electrónico: 2017112015@udh.edu.pe



ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Introducción / Propósito**

Los hallazgos de la presente investigación serán puestos a disposición de los gestores de salud con el propósito de identificar los estilos de vida y el estado de salud en profesionales sanitarios del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2025.

- **Participación**

Formarán parte del estudio los profesionales del área de salud.

- **Procedimientos**

La recopilación de la información se realizará mediante la aplicación de un cuestionario.

Riesgos / incomodidades

Durante la aplicación de los instrumentos usted no estará expuesto a ningún tipo de riesgo. Asimismo, en caso de no aceptar la invitación, no se generará ninguna consecuencia.

- **Beneficios**

A mediano plazo, los resultados obtenidos permitirán establecer la relación entre los estilos de vida y el estado de salud en profesionales sanitarios del Centro de Salud Amarilis, Huánuco 2025.

Alternativas

La participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted tiene la libertad de decidir si participa o no, así como de retirarse en cualquier momento durante el desarrollo del estudio, sin que ello genere ningún tipo de sanción, perjuicio o consecuencia negativa.

No se otorgará remuneración económica por participar, ya sea por parte del investigador o de las instituciones involucradas. Del mismo modo, podrá solicitar información actualizada sobre el estudio en cualquier momento que lo considere necesario, dirigiéndose al investigador responsable.

- **Confidencialidad de la información**

La información obtenida será conservada de manera confidencial en los archivos del Comité de Ética de la Escuela de Pregrado de la Universidad de Huánuco, entidad encargada de resguardar los datos recolectados. No se divulgarán nombres ni datos personales, garantizando de esta manera la absoluta confidencialidad.

- **Problemas o preguntas**

Teléfono:

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Declaro que acepto participar en el presente estudio. He leído la información proporcionada o esta me ha sido explicada verbalmente. Asimismo, he tenido la oportunidad de realizar preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria. Manifiesto mi participación de forma voluntaria y entiendo que puedo retirarme en cualquier momento sin que ello implique perjuicio alguno.

Huella digital si el caso lo amerita



Firma del participante:_____

Firma del investigador responsable:_____

Huánuco, _____ de _____ del 2026

ANEXO 7

BASE DE DATOS

N°	Características generales						Estilos de vida																																
	Edad	Sexo	Estudios	Tipo	Tiempo	Situación	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28	item29	item30	item31	item32	
1	32	1	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	5	3	5	5	5	
2	30	1	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	5	5	5	5	5	
3	29	1	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	5	4	5	5	5	
4	62	1	1	3	18	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	2	5	3	5	5	5	
5	28	2	1	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	5	4	5	5	5
6	31	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	5	5	
7	27	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	5	5	5	
8	36	2	1	3	4	2	3	3	2	1	5	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	5	5	5
9	24	1	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	5	5	5	
10	35	1	4	3	9	1	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	5	5	
11	26	1	4	3	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	5	3	2	4	3	4	3	3	4	5	5	5	
12	30	1	1	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	5	5	5	
13	38	1	1	3	10	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	5	
14	33	1	4	3	5	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	2	4	1	4	3	2	5	3	3	4	5	
15	25	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	
16	39	1	1	3	10	1	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	
17	29	2	1	1	7	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	
18	34	2	4	1	6	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3

19	28	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3		
20	30	1	1	1	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	4	3	4	1	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	
21	37	2	4	4	7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5		
22	41	2	4	4	10	1	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
23	25	2	4	5	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
24	33	2	4	5	5	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	5	5	
25	26	1	4	5	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	5	5	5	5	5	
26	30	2	4	5	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	5	5	5	5	5		
27	28	2	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
28	34	2	1	5	5	2	3	5	2	3	2	5	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
29	27	2	1	5	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	5	5	5	5	
30	29	2	4	5	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	5	5	5	5	5	
31	31	2	4	5	4	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	5	5	5		
32	55	2	4	5	13	1	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
33	29	2	4	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	5	5	5	5	5	
34	48	2	4	5	5	1	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	5	5	5	5	5	
35	37	2	4	5	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5	
36	40	2	4	5	12	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	
37	37	1	1	2	8	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5
38	26	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	5	3	5	5	5	
39	26	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	5	3	5	5	5		
40	34	2	4	2	9	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	5	5	5	
41	30	2	1	2	5	2	3	3	3	4	3	2	3	5	3	3	4	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	5	3	3	4	3	5	2	3	3	2	1	
42	31	2	1	2	6	2	3	3	3	2	5	2	3	5	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	
43	26	2	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	

44	47	2	4	2	11	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3
45	31	1	4	2	5	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	5	2	3	1	1	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2
46	25	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	5	1	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	4	5	3	4	3	1	2	3	2
47	29	2	1	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	5	5	4	2	3	2	2	3
48	40	2	1	2	12	1	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	3	5	3	3	4	3	2	1	2	2	2
49	33	2	4	2	4	2	4	1	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	5	5	2	1	4	4	1	3	2	1	2
50	38	2	1	2	6	2	3	2	2	3	5	2	3	5	4	3	4	4	2	3	3	1	3	1	2	2	3	4	4	5	5	5	4	2	1	2	2	1
51	25	2	4	2	2	2	4	3	2	1	5	2	4	3	2	3	3	3	2	4	5	3	2	1	1	2	1	3	5	5	3	5	4	3	1	3	2	1
52	62	2	1	2	11	1	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	5	3	4	1	4	1	3	3	2	1
53	28	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	
54	24	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	3	2	1	3	5	5	5	3	4	3	3	3	1	
55	24	1	4	2	1	2	4	2	1	2	3	2	4	3	1	2	4	4	1	5	1	1	1	3	1	2	2	3	5	5	5	4	4	2	2	2	3	1
56	63	2	1	2	20	1	4	4	1	2	4	2	5	2	2	3	4	5	2	3	1	1	2	2	2	3	2	5	4	4	4	3	2	2	3	1	2	2
57	49	2	4	2	8	1	3	2	3	1	3	2	3	5	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	2	1	2
58	38	1	3	2	10	2	4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	4	4	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2
59	50	2	4	2	7	1	4	4	5	4	3	4	5	5	4	2	4	4	5	5	2	4	4	4	3	4	4	4	2	5	5	4	4	5	3	3	3	3
60	26	1	4	2	1	2	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	2	3	5	5	5	4	4	4	4
61	27	1	4	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	4	5	5	3	5	5	4	4	4
62	26	2	4	2	1	2	3	4	5	3	5	2	4	3	3	5	3	1	5	2	1	4	3	4	4	1	3	3	5	5	3	5	5	5	1	5	4	5
63	24	2	2	2	6	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	5	3	4	5	5
64	55	2	4	2	15	1	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	5	5	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	5	5	3	3	4	5	4	5	5	5
65	25	2	4	2	1	2	3	4	4	3	5	2	4	4	3	2	4	5	2	4	3	3	3	3	2	2	2	5	4	1	5	5	4	5	3	5	5	5
66	26	2	4	2	1	2	2	4	4	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	1	2	1	1	4	4	3	3	3	2	2	4	3	5	4	4	5	5
67	40	1	4	2	10	1	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	2	1	2	4	5	5	5	3	4	5	5	1	1	5	4	4	4	
68	29	2	4	2	1	2	3	4	5	3	4	3	5	2	2	5	4	5	2	5	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	2	4	5	3	5	3	5
69	28	2	4	2	3	2	3	5	3	3	3	3	3	2	4	4	3	5	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	5	4	4	5	5

70	43	2	4	2	8	1	3	2	4	4	5	1	5	4	4	4	4	5	2	5	2	1	2	3	4	4	4	3	3	2	4	5	5	5	4	5	5	5	
71	41	2	4	2	10	1	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	3	5	3	5	4	3	4	4	3	3	2	4	5	4	5	4	5	5	5	
72	26	2	4	2	2	2	2	5	5	4	5	3	5	4	5	2	4	4	2	1	1	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	5	2	5	5	5	
73	29	2	4	2	3	2	5	1	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	1	2	1	2	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	5	5	1	3	3	5	
74	33	2	4	2	6	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	5	3	5	4	5	
75	26	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	
76	28	2	4	2	1	2	5	2	5	4	4	4	5	4	5	2	4	1	3	3	3	1	1	5	2	5	2	1	4	5	5	1	2	5	5	5	5	5	
77	29	2	4	2	3	2	3	2	5	5	5	5	5	4	1	5	5	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	
78	25	2	4	8	1	2	1	3	3	3	5	2	3	5	4	4	3	2	3	4	1	4	2	2	2	3	2	5	3	4	5	2	2	5	4	3	5	5	
79	43	2	4	8	10	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5
80	23	2	4	8	1	2	3	5	3	2	5	4	4	4	3	4	3	2	4	3	5	4	3	4	4	5	3	3	2	5	1	4	5	5	5	5	5	5	
81	30	2	4	8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	5	5	5	
82	25	2	4	8	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	5	5
83	25	2	4	8	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	5	3	2	4	3	4	3	3	4	5	5	5	
84	26	2	4	8	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	5	5	5	5	5	
85	33	2	4	8	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5	
86	30	1	4	8	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	2	4	1	4	3	2	5	3	3	4	5	
87	27	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3
88	28	2	4	8	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	
89	45	2	4	8	8	1	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3
90	25	1	4	8	1	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	
91	33	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	
92	26	1	4	8	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	4	3	4	1	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	
93	25	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
94	33	2	4	8	5	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
95	28	2	4	8	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	5	5	5	5	5	

96	25	2	4	8	3	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	5	5		
97	33	2	4	8	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	5	5	5	5	5		
98	29	2	4	8	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	5	5	5	5	5			
99	30	2	4	8	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	5	5	5	5	5		
100	28	2	4	8	4	2	3	5	2	3	2	5	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5	
101	34	2	4	8	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5
102	25	2	4	8	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	5	5	5	5	5		
103	33	2	4	8	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	5	5	5		
104	25	2	4	8	1	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	5	5	5	5	5		
105	30	1	4	8	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	5	5	5	5	5		
106	28	1	4	8	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	5	5	5	5	5		
107	34	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5		
108	27	1	4	8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5		
109	29	1	4	8	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5		
110	31	1	4	8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	5	3	5	5	5		
111	25	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5		

11 2	29	2	4	8	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	5	5	5	
11 3	50	2	4	8	11	1	3	3	3	4	3	2	3	5	3	3	4	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	5	3	3	4	3	5	2	3	3	2	1	
11 4	25	2	4	7	1	2	3	3	3	2	5	2	3	5	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	
11 5	33	2	4	7	2	2	3	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
11 6	24	2	4	7	1	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3
11 7	25	2	4	7	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	5	2	3	1	1	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	
11 8	33	2	4	7	5	2	3	3	3	3	3	3	4	5	1	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	4	5	3	4	3	1	2	3	2	
11 9	25	2	4	7	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	5	5	4	2	3	2	2	3	
12 0	30	2	4	7	5	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	3	5	3	3	4	3	2	1	2	2	2	
12 1	28	2	4	7	6	2	4	1	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	5	5	2	1	4	4	1	3	2	1	2	
12 2	34	2	4	7	5	2	3	2	2	3	5	2	3	5	4	3	4	4	2	3	3	1	3	1	2	2	3	4	4	5	5	5	4	2	1	2	2	1	
12 3	27	1	4	7	2	2	4	3	2	1	5	2	4	3	2	3	3	3	2	4	5	3	2	1	1	2	1	3	5	5	3	5	4	3	1	3	2	1	
12 4	29	2	4	7	2	2	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	5	3	4	1	4	1	3	3	2	1	
12 5	31	2	4	7	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	

¹² ₆	30	2	2	6	3	2	4	2	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	1	3	2	1	3	5	5	5	3	4	3	3	3	3	1
¹² ₇	35	2	1	6	4	2	4	2	1	2	3	2	4	3	1	2	4	4	1	5	1	1	1	3	1	2	2	3	5	5	5	4	4	2	2	2	3	1