



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE MEDICINA Y ODONTOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE
SALUD JOSÉ OLAYA**

TESIS

PARA OPTAR

EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

PRESENTADO POR

SUAREZ CUSTODIO COYA GRACIELA DE LOS MILAGROS

ASESOR: FRANCISCO BACA DEJO

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LA
POBLACIÓN**

CHICLAYO – PERU 2022

DEDICATORIA

A mi hijo, por darme la fuerza para seguir avanzando.

A mi papá, por estar siempre para mí, en mis mejores y peores momentos.

A mi familia, por apoyarme e incentivarme a cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiar, proteger e iluminar cada paso que he dado.

A mi hijo, por ser el motivo para seguir adelante, no rendirme y cumplir mis sueños

A mi familia, y sobre todo a mi papá, por confiar en mí, y a no dudar en que podía
lograrlo.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
1. Introducción	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Objetivos	11
1.4. Hipótesis	11
2. Marco teórico.....	13
2.1. Antecedentes	13
2.2. Bases teóricas	14
3. Metodología.....	18
3.1. Tipo y diseño de investigación	18
3.2. Población, muestra y muestreo	19
3.3. Criterios de selección	19
3.4. Variables de estudio y su operacionalización	20
3.5. Métodos, técnicas y procedimientos	22
3.6. Análisis y procesamiento de datos	23
3.7. Consideraciones éticas.....	23
4. Resultados.....	25
5. Discusión	31
6. Conclusiones	33
7. Recomendaciones	34
8. Bibliografía.....	35
9. Anexos.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Operacionalización de variables	21
Tabla N° 2: Género de los trabajadores del C.S. José Olaya	25
Tabla N° 3: Edad de los trabajadores del C.S. José Olaya	25
Tabla N° 4: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género	26
Tabla N° 5: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad	27
Tabla N° 6: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género	28
Tabla N° 7: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad	29
Tabla N° 8: Matriz de correlación del estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género	26
Figura N° 2: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad ..	27
Figura N° 3: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género	28
Figura N° 4: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad	29

RESUMEN

Objetivo: Determinar el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud José Olaya, Chiclayo 2022.

Metodología: la investigación es básica, descriptiva, prospectivo y transversal, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 103 trabajadores del Centro de Salud, a quienes se les aplicó un cuestionario para medir el estilo de vida y el estado nutricional.

Resultados: con respecto al estilo de vida el más frecuente fue el no saludable con el 65.05%, teniendo mayor incidencia en las mujeres y en las personas menores de 40 años y el estado nutricional más frecuente fue el sobrepeso presente en el 40.78% de los trabajadores del centro de salud, teniendo mayor incidencia en las mujeres el estado nutricional normal y en los varones el sobrepeso.

Conclusión: Finalmente el estudio indica que la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del centro de salud es baja, inversa y no significativa.

Palabras clave: estado nutricional, estilo de vida, obesidad, saludable.

ABSTRACT

Objective: To determine the lifestyle and nutritional status of the workers of the José Olaya Health Center, Chiclayo 2022.

Methodology: the research is basic, descriptive, prospective and cross-sectional, with a non-experimental design. The sample consisted of 103 workers from the Health Center, to whom a questionnaire was applied to measure lifestyle and nutritional status.

Results: with respect to lifestyle, the most frequent was unhealthy with 65.05%, having a higher incidence in women and in people over 40 years of age and the most frequent nutritional status was overweight present in 40.78% of the patients. health center workers, with a higher incidence in women of normal nutritional status and in men overweight.

Conclusion: Finally, the study indicates that the relationship between lifestyle and nutritional status of health center workers is low, inverse and not significant.

Keywords: nutritional status, lifestyle, obesity, healthy.

1. Introducción

1.1. Realidad problemática

En la época actual, a nivel mundial el mantener un buen estilo de vida se ha hecho más importante, debido al impacto que tiene esto en la salud de la persona, este estilo de vida está compuesto por los hábitos que mantiene cada individuo y son adquiridos principalmente desde su adolescencia. Es la etapa de transición de la niñez a la adultez, y durante esta etapa ocurren ciertos cambios tanto fisiológicos, cognitivos y psicosociales que se ven influenciados por cambios hormonales. (1)

De acuerdo con la OMS, cerca del 70% de las muertes prematuras en la etapa adulta tienen su etiología en hábitos y conductas que se desarrollaron durante su etapa adolescente. Por este motivo, especialistas indican que la adolescencia es la última oportunidad que tienen las personas para prepararse nutricionalmente y tener una vida más sana en su adultez; sin embargo, existen factores como las amistades, los cambios de hábitos, la autonomía que influyen en esos cambios y terminan deteriorando su salud. (2)

Los diversos factores a los que es sometida una persona durante sus etapas previas a la adultez, determinarán el conjunto de decisiones que tomará sobre su estilo de vida y el impacto de este sobre su salud y bienestar. En la actualidad, existe una clara tendencia al aumento de hábitos y estilos de vida poco saludables por parte de la sociedad, teniendo un elevado porcentaje de sobrepeso y obesidad, según la OMS ha llegado a declararse la epidemia del siglo XXI. (3)

Asimismo, la calidad de vida, se refiere a la suma de diversos factores, biológicos, sociales, económicos y psicológicos que permiten y generan bienestar en un individuo durante sus diversas etapas de desarrollo (4); de esta manera podemos hacer referencia de que la calidad de vida son un conjunto de condiciones en las que debe vivir una persona para poder satisfacer sus necesidades y sobrevivir cómodamente en su entorno. (5)

Si bien, se da mucha importancia a mantener una buena calidad de vida que contribuya a lograr una vida equilibrada y gozar de buena salud, es claro que la rutina que actualmente llevan las personas no facilita el adquirir hábitos buenos, ya que la vida laboral demanda de un ritmo acelerado de vida en donde se encuentran sometidos a estrés y presiones, si bien es cierto las

consecuencias pueden tardar en llegar, pero cuando aparecen suelen ser considerables. Para que una persona pueda reconocer si está llevando una mala calidad de vida, se pueden identificar las siguientes señales: no tiene motivación, sus defensas se encuentran bajas, se siente estancado, su memoria es débil, la autoestima es baja, crea conflictos con sus allegados, tiene insomnio, dolores físicos, cambios de humor y una mala nutrición. (6)

En el mundo 1 de cada 5 muertes es ocasionada por mantener una mala alimentación. Una dieta poco saludable es incluso responsable de más muertes que el tabaco, de acuerdo con un estudio de la revista The Lancet en el cual se confirma que en la actualidad la tendencia de enfermedades congénitas ha cambiado para dar paso a la nueva tendencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Practicar malos hábitos de vida son ahora la mayor amenaza contra la salud, de manera especial las dietas desequilibradas, que han ocasionado cerca de 11 millones de muertes en el año 2017 de los cuales el 22% fueron adultos. (7)

Es importante mencionar que la obesidad hoy en día se ha convertido en la enfermedad crónica no trasmisible que con más frecuencia se presenta en los adultos, resultando un problema de salud pública muy grave. La OMS indica que existen aproximadamente 300 millones de adultos que padecen obesidad alrededor del mundo, su prevalencia se ha duplicado solo entre los años 2016 al 2018, su crecimiento ha sido tan rápido que si no se logra tomar medidas se convertirá en una epidemia para el 2030. (8) A la obesidad se le han identificado ciertos factores de riesgo entre los cuales se pueden identificar: el no mantener un buen estilo de vida, ya que generalmente las personas obesas se mantienen en inactividad física y tienen malos hábitos alimenticios que al estar en conjunto generan un desbalance energético. (9)

Para el año 2017, en Latinoamérica los países con más prevalencia de obesidad y sobrepeso fueron: Honduras con el 76,6%, Guatemala el 75%, Bolivia 69,8%, México con 69,1%, Nicaragua y Uruguay con el 64,8%, Panamá 61,5% y Perú con el 52,2%. (10)

Durante el año 2020, el INEI, precisó que un 39,9% de la población de 15 años a más, tenían una comorbilidad o factor de riesgo que comprometía su salud. (11)

Por lo antes mencionado, es de suma importancia conocer la relación existente entre el Estilo de vida y el Estado nutricional de los trabajadores del Centro de

Salud José Olaya, con la finalidad que ellos puedan identificar cuáles son los aspectos que deben mejorar de su estilo de vida; de esta manera tengan mayor disposición para brindar un mejor servicio a la población que acude al centro de salud.

El presente estudio se justifica ya que no se registran estudios similares en la región que muestren el estilo de vida de la población y el cómo ha influenciado en su estado nutricional. De esta manera al promover cambios en los hábitos diarios de los trabajadores por actividades saludables que ayuden a mejorar su estado nutricional, permitirá que ellos transmitan esto a los pacientes que acuden al centro de salud, contribuyendo a reducir la prevalencia de estilos de vida poco saludables y el estado nutricional inadecuado de la población.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud José Olaya, Chiclayo 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Determinar el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud José Olaya, Chiclayo 2022.

1.3.2. Específicos

- Identificar el estilo de vida de los trabajadores del C.S José Olaya, Chiclayo 2022, según su género.
- Identificar el estilo de vida de los trabajadores del C.S José Olaya, Chiclayo 2022, según su edad.
- Determinar el estado nutricional de los trabajadores del C.S José Olaya, Chiclayo 2022, según su género.
- Determinar el estado nutricional de los trabajadores del C.S José Olaya, Chiclayo 2022, según su edad.
- Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del C.S José Olaya, Chiclayo 2022.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Alterna

Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud José Olaya durante el año 2022, Chiclayo.

1.4.2. Nula

No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud José Olaya durante el año 2022, Chiclayo.

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes

Suárez et. al. en Colombia - 2021, su investigación cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida relacionado a factores de riesgo cardiovascular en un grupo de estudiantes, habiéndose conformado una muestra de 294 estudiantes por medio de una encuesta, considerando las medidas antropométricas como el peso, la talla y la circunferencia abdominal. Concluyendo, que gran parte de estudiantes de ciencias de la salud presentaban estilos de vida que eran factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, entre estos factores se encuentran la inactividad física y la mala alimentación que generalmente está compuesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas. (12)

Yaguachi et al. en Ecuador - 2019, realizaron una investigación teniendo como objetivo principal determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular presentes en los trabajadores de la Salud. Su muestra se constituyó por 130 trabajadores, a los que fue aplicado el cuestionario FANTASTICO y el score de Framingham para el riesgo cardiovascular. Obteniendo como resultados de su estudio, que el 33% de los participantes tuvieron un estilo de vida malo, debido a que registraron consumo de alcohol y una alimentación inadecuada. Por otro lado, el 40% de su población tenía sobrepeso y el 31% obesidad. (13)

Morales et. al. en México - 2020, desarrollaron una investigación en un grupo de 390 mujeres, que tenía como objetivo identificar el estilo de vida y el impacto sobre su estado nutricional; se hizo uso del cuestionario llamado FANTASTIC para medir el estilo de vida, asimismo se consideró las variables del IMC, la edad, el grado de instrucción y los antecedentes familiares. Los resultados determinaron que, se halló relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional, siendo así que al tener un estilo de vida saludable tienen un IMC más bajo, por otro lado, el 34% de las mujeres padecía cierto grado de obesidad debido a un estilo de vida poco saludable. (14)

Zuñiga en Perú - 2021, realizó un estudio en un grupo de 85 estudiantes de ciencias de la salud, teniendo como objetivo principal la asociación entre estilos de vida y el estado nutricional durante la pandemia por la COVID-19,

obteniendo en sus resultados que un 21% de su muestra, practicaban estilos de vida poco saludables, teniendo una gran incidencia los malos hábitos nutricionales y la falta de ejercicio. Además, el 4,7% registraron obesidad y un 34% sobrepeso. No obstante, la correlación entre estilo de vida y estado nutricional fue baja y no significativa. (15)

Lopez en Perú - 2020, ejecutó un estudio en 143 internos de medicina que realizaban sus labores en dos hospitales de Trujillo, que tenía como objetivo establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, para ello realizó una encuesta que obtuvo los siguientes resultados: 74 % de su muestra llevaban estilos de vida poco saludables y el 48% un mal estado nutricional, con respecto a la relación entre las variables se determinó que es estadísticamente significativa, siendo que un estilo de vida poco saludable conlleva a un mal estado nutricional. (16)

Itusaca en Perú - 2018, desarrolló un estudio en trabajadores del centro de salud de Maras, el cual tuvo como objetivo determinar la influencia de los estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional, la muestra fue de 26 trabajadores del centro de salud, obteniendo como resultados una asociación significativa entre un estilo de vida poco saludable y un estado nutricional inadecuado, así como también existe asociación significativa entre las dimensiones de actividad física y el estado nutricional de los trabajadores. (17)

Colorado y Gomez en Perú - 2017, realizaron un estudio de tipo descriptivo y transversal en 436 trabajadores de centros de salud de la ciudad de Chiclayo, teniendo como objetivo describir los estilos de vida y el estado nutricional que presentaban los médicos y enfermeras en sus centros laborales. Obteniendo como resultados, que un 56% presentaba sobrepeso, el 15% ya se encontraban en obesidad, el 36% registraron un mal estilo de vida y solo el 1% practicaba estilos de vida muy saludables. Concluyendo que actualmente la población está realizando hábitos no saludables que los llevan a tener problemas de malnutrición. (18)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Se definen como el conjunto de prácticas y comportamientos que realiza un individuo de manera consiente y potestativo, y acompaña durante su desarrollo en la vida del sujeto. (13)

La OMS precisa al estilo de vida como una serie de patrones de comportamiento reconocibles, definidos por la interacción social y la condición de vida tanto ambiental como socioeconómica de cada individuo. (14)

Estando compuestos por 6 dimensiones, siendo estas:

Alimentación

Es una actividad fundamental en la vida humana, debido a que es el medio con el cual el cuerpo humano consigue nutrientes necesarios para la vida y el desarrollo del cuerpo; estos nutrientes son sustancias químicas que son hallados en los alimentos, los cuales se descomponen y se transforman en materia y energía para que las células, tejidos y órganos ejecuten sus funciones vitales adecuadamente. Al no tener en el medio ambiente un alimento que brinde los nutrientes completos en las cantidades suficientes requeridas, es importante realizar una dieta equilibrada, donde se obtenga una alimentación que contenga todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. (19)

Actividad y ejercicio

Según la OMS la actividad física está definida como todo desplazamiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos, y éstos se realizan para desplazarse como parte de las actividades de trabajo o deportivas haciendo ejercicio, incluso existe movimiento en los momentos de ocio. Además, cabe resaltar que las actividades físicas si bien demanda de un consumo de energía, es importante para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles tales como las enfermedades cardiacas. (20)

Manejo del estrés

Si bien de acuerdo a estudios realizado en animales eliminar el estrés por completo significa a que se renuncie a una fuerza promotora muy importante en el mecanismo de la vida. En los humanos cuando

estamos sometidos a situaciones de estrés, nos vemos obligados en diversas ocasiones a aliviar dentro de sí mismos los enojos diarios; las personas no son capaces de eliminar el estrés producido por el mal humor ya que en su mayoría deben mantener una buena conducta en el trabajo. Sin embargo, dentro del manejo del estrés es importante que se realicen actividades físicas en el momento en el que circulan las hormonas por la vía sanguínea del organismo. (21)

Apoyo interpersonal

Las relaciones interpersonales son las capacidades que tiene un individuo de relacionarse con sus similares y establecer vínculos amicales o afectivos. El apoyo interpersonal que recibe una persona se puede distinguir en cuatro tipos de apoyos sociales: 1, apoyo emocional que se dan mediante una interacción íntima mediante la transmisión de afecto y confianza al escuchar y mostrar empatía; 2, apoyo cognitivo está ligado con la transmisión de conocimientos mediante los consejos y el intercambio de opiniones; 3, apoyo instrumental se refiere a proveer asistencia física, mediante el hacer recados o desplazamientos apoyado en tareas domésticas; 4, apoyo material se da principalmente cuando se da un apoyo económico con un préstamo de dinero o una donación, brindar alojamiento, comida, ropa o el pago de servicios. (22)

Autorrealización

Significa asumir en la praxis social, las decisiones y acciones en su vida con la finalidad de realizar su proyecto de vida. El individuo para sentirse realizado como ser social por naturaleza, es importante que en sus actividades diarias realice contribuciones a la sociedad ya que eso contribuye a que se sienta satisfecho consigo mismo, dando un sentido de importancia a su vida. Además, actividades como hobbies, o practicar actividades de interés, generan satisfacción personal. (23)

Responsabilidades en salud

La responsabilidad en salud, corresponde a tomar conciencia a las decisiones y acciones que se toma con respecto como se cuida la salud en todo momento. Además, se debe asumir las consecuencias de una acción que repercuta de manera negativa sobre la salud. (22)

2.2.2. Estilos de vida poco saludables

Al hablar de hábitos poco saludables, nos referimos a todos aquellos actos que ponen en riesgo nuestra salud e integridad tanto física como mental. En el año 2005, Gonzales, et al, realizaron una investigación con el fin de determinar la prevalencia de estos hábitos en un grupo de habitantes de una región en Cuba.

En el que obtuvieron como resultados, que casi un 82% de su muestra consumía entre otras cosas:

- Alcohol
- Tabaco
- Café
- Fármacos neuro- estimulantes.

Además de determinar que ciertas circunstancias predisponían al consumo de estas sustancias; tales como, la afectación económica, problemas laborales, problemas familiares que atravesaron en un determinado momento, cada uno de los individuos que participaron en el estudio. (15)

Por lo tanto, se puede afirmar que los estilos de vida, se ven influenciados por el entorno y las decisiones que toma cada persona en cada etapa de su desarrollo.

2.2.3. Estado nutricional

Para la OPS, una nutrición adecuada es un factor de suma importancia para la prevención de enfermedades no transmisibles, y esto se debe, en parte por el resultado del aporte nutricional que recibe y la forma en como utiliza los nutrientes para mantener sus reservas metabólicas y compensar las pérdidas. (24) Según la OMS un aproximado de 41 millones de niños con una edad menor a 5 años, presentan sobrepeso y en menor %, obesidad. (3)

En su investigación Paz M., et al, en el 2020, determina que dentro de los factores que condicionan una mala nutrición y por consiguiente a desarrollar sobrepeso u obesidad a un individuo, se ven influenciados por las conductas que tenga en su entorno familiar, esto debido a prácticas poco saludables como el sedentarismo y la ingesta excesiva de productos ultra procesados y de poco aporte nutricional. (25)

El estado nutricional es sin más, el reflejo del estado físico en el que se encuentra una persona, y en su mayoría es evaluado a través del IMC. (26)

Las dimensiones a considerar son:

Medidas antropométricas: estas medidas en un adulto consisten en tomar el peso de la persona, su talla y su perímetro abdominal. (27)

- **Peso:** se refiere a la estimación de la masa corporal y se expresa en kg. Varía de acuerdo al sexo, edad, estado de salud, etc. (22)
- **Talla:** es la medición de la estatura de una persona, y que se obtiene luego de determinado procedimiento. En este influyen la pérdida del tono muscular, cambios de postura, entre otros. (22)
- **Índice de masa corporal:** se refiere al vínculo que existe entre el peso y la talla de un individuo elevada al cuadrado. También es llamado índice de Quetelet, y se halla con la fórmula: (27)

$$IMC = \frac{Peso(kg)}{talla(m)^2}$$

Delgadez: es una clasificación de los valores nutricionales que se caracteriza por tener escasa masa corporal en relación a su talla. Se determina delgadez cuando el IMC es <18.5 . (27)

Sobrepeso: se considera que una persona se encuentra en sobrepeso cuando su peso corporal es mayor a lo normal, en adultos el IMC es $25 \leq 30$. (27)

Obesidad: considerada una enfermedad y caracterizada por un estado excesivo de tejido adiposo o grasa en el cuerpo, en el caso de los adultos se determina cuando el IMC es ≥ 30 . (27)

- **Perímetro abdominal:** es la medición que se hace para lograr definir cuál es el riesgo de padecer una enfermedad crónica no transmisible, tal como diabetes, cardiovasculares, gota, etc. (27)

3. Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Por el enfoque de la investigación: Cuantitativa

Por la finalidad de la investigación: Básica

El alcance de la investigación: Descriptiva-Correlacional

El periodo en el que se capta la información: Prospectivo

El periodo en el que se realiza la investigación: Transversal

El tipo de inferencia de la investigación: Deductivo

Diseño de investigación

No experimental

3.2. Población, muestra y muestreo

3.2.1. Población

Para el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta a todos los trabajadores del C.S José Olaya, durante el periodo septiembre 2021-marzo 2022, los cuales son 140.

3.2.2. Muestra

La muestra se calculó mediante la siguiente fórmula de muestra finita:

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

Donde:

Z: Nivel de confianza 95%	1.96
p: porcentaje de población con atributo deseado	50%
q: porcentaje de población que no tiene el atributo deseado	50%
E: error de estimación máximo aceptado	5%
N: población total	140
n: tamaño de muestra	102.8

De acuerdo a la aplicación de la fórmula la muestra total considerada fue de 103 trabajadores del C. S. José Olaya de Chiclayo.

3.2.3. Muestreo

El estudio empleó el muestreo aleatorio simple.

3.3. Criterios de selección

3.3.1. Criterios de inclusión:

- Trabajadores del C.S José Olaya, que acepten el consentimiento informado.
- Trabajadores del C.S José Olaya, que laboran en el área administrativa.
- Trabajadores del C.S José Olaya, que laboran en el área asistencial.

3.3.2. Criterios de exclusión:

- Trabajadores del C.S José Olaya tuvieran como antecedente: HTA, DM2, ERC, Neoplasias malignas.
- Trabajadoras del C.S José Olaya que se encuentren en periodo de gestación.
- Trabajadores del C.S José Olaya que respondan inadecuadamente la encuesta.

3.4. Variables de estudio y su operacionalización

3.4.1. Variables

Independiente: Estilos de Vida

Dependiente: Estado Nutricional

3.4.2. Operacionalización

Tabla N° 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Tipo	Escala
Estado nutricional	Se refiere al resultado del balance entre las necesidades, el gasto de energía y de otros nutrientes esenciales para las personas, y se representa por factores físicos.	Medidas antropométricas	IMC*	Cuantitativa	Razón
			Delgadez < 18.5	Cuantitativa	Razón
			Normal 18.5 < 25	Cuantitativa	Intervalo
			Sobrepeso 25 < 30		
Estilo de vida	Se refiere al modo particular o la condición de vida en la que vive una persona, esto involucra desde hábitos alimenticios hasta la forma de relacionarse.	Estilos de vida favorables	Obesidad ≥ 30	Cuantitativa	Intervalo
			Perímetro abdominal		
			Hombres < 94 cm	Cuantitativa	Intervalo
			Mujeres < 80 cm		
			Alimentación	Cualitativa	Ordinal
			Actividad y ejercicio	Cualitativa	Ordinal
			Manejo del estrés	Cualitativa	Ordinal
		Datos demográficos	Apoyo interpersonal	Cualitativa	Ordinal
			Autorrealización	Cualitativa	Ordinal
			Responsabilidades en salud	Cualitativa	Ordinal
			Edad	Cuantitativa	Intervalo
			18 ≤ 40 años		
			>40 años	Cualitativa	Nominal
			Sexo		
			Masculino	Cualitativa	Nominal
			Femenino		

*IMC: Índice de Masa Corporal

3.5. Métodos, técnicas y procedimientos

En la investigación se hizo uso de las siguientes técnicas de recolección de datos:

Encuesta: Esta técnica consiste en elaborar una serie de interrogantes para realizarlas a un determinado grupo de personas, con el fin de obtener datos u opiniones.

Análisis de contenido: Es una de las técnicas empleadas más frecuentes, que consiste en la revisión de documentación que tiene relación al fenómeno en estudio, ya sean impresos como libros, artículos, historias clínicas, etc. o virtuales.

En la investigación fueron empleados instrumentos para la recolección de los datos:

Cuestionario: en la investigación se empleó un cuestionario que consta de 25 ítems con respecto a la variable estilo de vida y 4 ítems para la variable estado nutricional. El cuestionario elegido fue el de los autores Walker, Sechrist, Pender; Modificado por: Díaz, R; Márquez, E; Delgado, R. adaptado por Sandoval. Fue validado con expertos y sometido a la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach obteniendo ,803.

Las respuestas para la variable estilo de vida fueron evaluadas en la escala de Likert: Nunca:1, Algunas veces: 2, Frecuentemente: 3 y Siempre: 4. Asimismo, la calificación que se consideró fue: Puntaje máximo: 100 puntos, de 75 a 100: saludables y de 25 a 74: no saludable.

Ficha de observación: Es el documento en que se anotan los datos obtenidos referentes a variables específicas del estudio, en ella se coloca la información identificada como características del sujeto en estudio.

El procedimiento a seguir para la recolección de los datos fue el siguiente:

1. Solicitó permiso al jefe del establecimiento de salud José Olaya, para aplicar la encuesta y recolectar los datos.
2. Establecieron horarios para aplicar el cuestionario.
3. Informó sobre el consentimiento informado a cada uno de los participantes del estudio.
4. Evaluó y obtuvo el IMC haciendo uso de la balanza, el tallímetro y el perímetro abdominal. Para el peso se hizo uso de una balanza digital

en la cual se solicitó al participante a subir descalzo, la talla fue medida usando un tallímetro fijo para lo cual el participante debió estar descalzo y parado lo más erguido posible y para el perímetro abdominal se tomó entre el margen costal inferior y la cresta ilíaca haciendo uso de una cinta métrica para medir perímetros.

5. Realizó encuesta a cada uno de los participantes, explicando en primer lugar la forma correcta para el llenado, y pidiendo que sean lo más transparentes posible en sus respuestas.

Para el cálculo del IMC: Se necesitó una balanza electrónica y tallímetro, instrumentos necesarios para el cálculo de esta y el cual se puede clasificar de la siguiente manera:

IMC < 18.5 → Delgadez

IMC 18.5-24.9 → Peso normal

IMC 25.0-29.9 → Sobrepeso

IMC 30.0 - 34.9 → Obesidad grado I

IMC 35.0 - 39.9 → Obesidad grado II

IMC >40.0 → Obesidad grado III

3.6. Análisis y procesamiento de datos

Para el procesamiento estadístico de los datos obtenidos en la investigación se usaron los softwares Excel y Jamovi.

Además, para el análisis de los datos se procedió a realizar la prueba estadística de correlación de Pearson. Los resultados son presentados en tablas y gráficos.

3.7. Consideraciones éticas

Todos los datos e información recolectada de cada participante que sirven para el desarrollo de la investigación son mantenidos de manera anónima y en reserva de los datos personales.

La investigación fue sometida a la aprobación y evaluación del Comité de Investigación y Ética de FAMO.

En la investigación, se siguieron los principios de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, Aceptada por la 18ª Asamblea Médica Mundial, Helsinki, Finlandia, junio 1964 y enmendada por la 29ª Asamblea Médica Mundial, Tokio, Japón, octubre 1975 35ª Asamblea Médica Mundial, Venecia, Italia, octubre 1983 41ª Asamblea Médica Mundial, Hong Kong, septiembre

1989 48^a Asamblea General Somerset West, Sudáfrica, octubre 1996 52^a Asamblea General, Edimburgo, Escocia, octubre 2000 Nota de Clarificación, agregada por la Asamblea General de la AMM, Washington 2002 Nota de Clarificación, agregada por la Asamblea General de la AMM, Tokio 2004 59^a Asamblea General, Seúl, Corea, octubre 2008 64^a Asamblea General, Fortaleza, Brasil, octubre 2013. (28)

4. Resultados

Los resultados de la investigación se presentan a continuación:

4.1. Identificación de género y edad de los trabajadores del C.S. José Olaya

Tabla N° 2: Género de los trabajadores del C.S. José Olaya

Género	N	Porcentaje
Femenino	74	71.84%
Masculino	29	28.16%
Total general	103	100%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

De acuerdo con la Tabla N° 2, de 103 trabajadores del Centro de Salud José Olaya que participaron en el estudio, el 71.84% son mujeres siendo 74 y el 28.16% son varones siendo 29 participantes.

Tabla N° 3: Edad de los trabajadores del C.S. José Olaya

Edad	N	Porcentaje
Mayor de 40	63	61.17%
Menor de 40	40	38.83%
Total general	103	100%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

De acuerdo con la Tabla N° 3, de 103 trabajadores del Centro de Salud José Olaya que participaron en el estudio, el 38.83% son menores de 40 años siendo 40 y el 61.17% son mayores de 40 años siendo 63 participantes.

4.2. Identificación de estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Tabla N° 4: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Estilo de vida	Femenino	% Femenino	Masculino	% Masculino	Total por estilo de vida	Porcentaje por estilo de vida
No saludable	51	49.51%	16	15.53%	67	65.05%
Saludable	23	22.33%	13	12.62%	36	34.95%
Total general	74	71.84%	29	28.16%	103	100%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

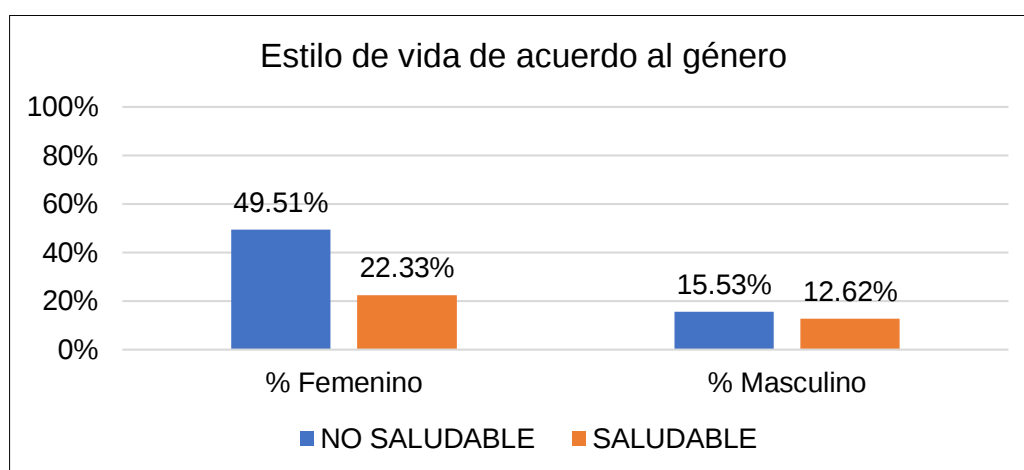


Figura N° 1: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Fuente: Tabla N° 4

En la tabla N°4 y figura N° 1 se exponen los resultados relacionados al estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya segmentados según su género, obteniendo que: el 71.84% del total son mujeres de las cuáles el 49.51% resultaron tener un estilo de vida no saludable y solo el 22.33% tienen un estilo de vida saludable; por otro lado, en el caso de los varones son el 28.16% del total de los cuáles el 15.53% llevan un estilo de vida no saludable y sólo el 12.62% mantienen un estilo de vida saludable. De lo cual se puede inferir que el estilo de vida no saludable es el más frecuente en ambos géneros.

4.3. Identificación de estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Tabla N° 5: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Estilo de vida	Mayor de 40	% Mayor de 40	Menor de 40	% Menor de 40	Total por estilo de vida	Porcentaje de estilo de vida
No saludable	40	38.83%	27	26.21%	67	65.05%
Saludable	23	22.33%	13	12.62%	36	34.95%
Total general	63	61.17%	40	38.83%	103	100%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

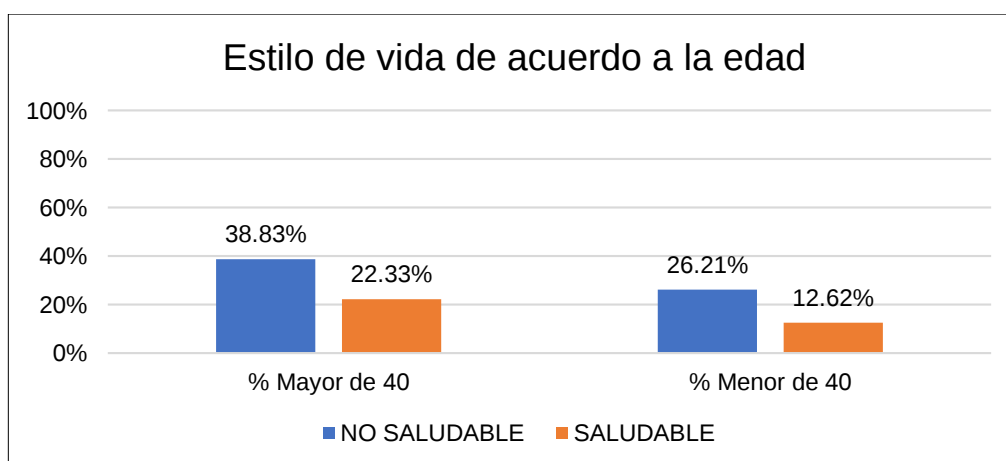


Figura N° 2: Estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Fuente: Tabla N° 5

En la tabla N°5 y figura N° 2 se muestran los resultados en relación al estilo de vida de los trabajadores del C.S. José Olaya segmentados según su edad, obteniendo que: el 61.17% del total son mayores de 40 años de las cuáles el 38.83% resultaron tener un estilo de vida no saludable y solo el 22.33% tienen un estilo de vida saludable; por otro lado, en el caso de los menores de 40 años son el 38.83% del total de los cuáles el 26.21% llevan un estilo de vida no saludable y sólo el 12.62% mantienen un estilo de vida saludable. De lo cual se puede inferir que el estilo de vida no saludable es el más frecuente en todas las edades.

4.4. Determinación de estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Tabla N° 6: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Estado nutricional	Femenino	% Femenino	Masculino	% Masculino	Total de Estado Nutricional	Porcentaje de Estado Nutricional
Delgadez	1	0.97%		0%	1	1%
Normal	32	31.07%	5	4.9%	37	36%
Sobrepeso	27	26.21%	15	14.6%	42	41%
Obesidad	14	13.59%	9	8.7%	23	22%
Total general	74	71.84%	29	28.2%	103	100%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

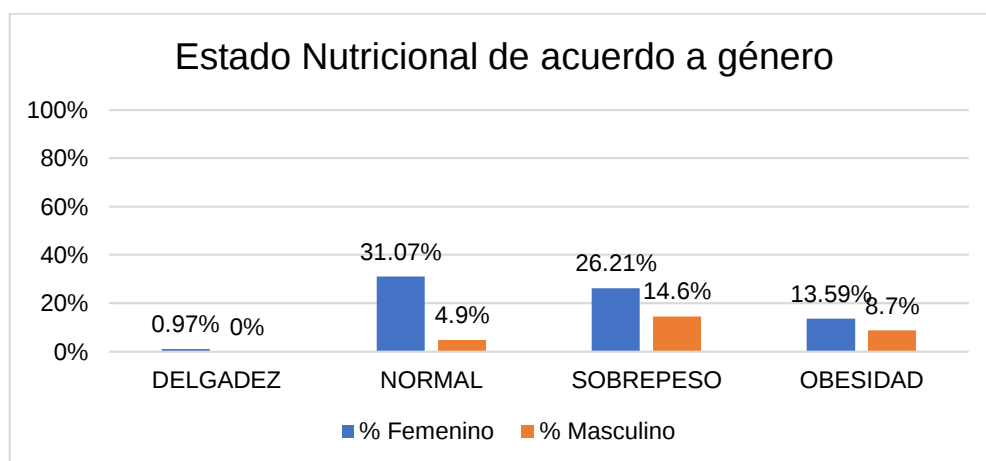


Figura N° 3: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su género

Fuente: Tabla N° 6

En la tabla N°6 y figura N° 3 se muestran los resultados en relación al estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya segmentados según su género, obteniendo que: el 71.84% del total son mujeres de las cuáles el 0.97% se encuentran en delgadez, el 31.07% se encuentran en estado normal, el 13.59% se encuentran en obesidad y el 26.21% están en sobrepeso; por otro lado, en el caso de los varones son el 28.16% del total de los cuáles el 4.85% se encuentran en estado normal, el 8.74% se encuentran en obesidad y el 14.56% están en sobrepeso. De lo cual se puede inferir que el estado nutricional más frecuente en las mujeres fue el normal y el sobrepeso en los varones.

4.5. Determinación de estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Tabla N° 7: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Estado nutricional	Mayor de 40	% Mayor 40	Menor de 40	% Menor de 40	Total estado nutricional	% Porcentaje estado nutricional
Delgadez	1	0.97%		0.00%	1	0.97%
Normal	27	26.21%	10	9.71%	37	35.92%
Sobrepeso	22	21.36%	20	19.42%	42	40.78%
Obesidad	13	12.62%	10	9.71%	23	22.33%
Total general	63	61.17%	40	38.83%	103	100.00%

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

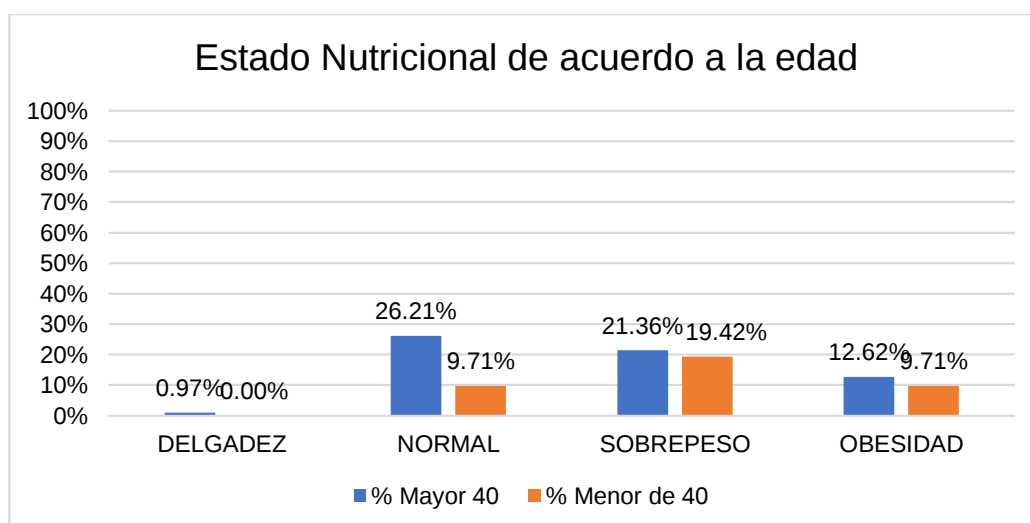


Figura N° 4: Estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya según su edad

Fuente: Tabla N° 7

En la tabla N° 7 y figura N° 4 se muestran los resultados en relación al estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya segmentados según su edad, obteniendo que: el 61.17% del total son mayores de 40 años de los cuáles el 0.97% se encuentran en delgadez, el 26.21% se encuentran en estado normal, el 21.36% están en sobrepeso y el 12.62% se encuentran en obesidad; por otro lado, en el caso de los menores de 40 años son el 38.83% del total de los cuáles el 9.71% se encuentran en estado normal, el 19.42% están en sobrepeso y el 9.71% se encuentran en obesidad. De lo cual se puede inferir que el estado nutricional más frecuente en los mayores de 40 años fue el sobrepeso y en los menores de 40 años fue el estado normal.

4.6. Determinación la correlación del estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya

Tabla N° 8: Matriz de correlación del estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya

Matriz de correlación			
		ESTADO NUTRICIONAL	ESTILO DE VIDA
ESTADO NUTRICIONAL	Pearson's r	—	
	p-value	—	
ESTILO DE VIDA	Pearson's r	-0.132	—
	p-value	0.183	—

Fuente: Ficha de recolección de datos de la presente investigación.

El nivel de correlación del estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya es bajo y de manera inversa, y no significativa. Esto se debe a que, si bien más del 40% de los encuestados se encuentra en sobrepeso, también indicaron tener un estilo de vida saludable.

5. Discusión

Luego de analizar los datos recolectados en el presente estudio se determinó que de la muestra considerada más de la mitad fue del género femenino y mayores de 40 años, debiéndose a que el género femenino es el más predominante en el mundo, y que gracias a sus habilidades sociales les impulsa a dedicarse a actividades de servicio.

El estilo de vida poco saludable se refiere a todos aquellos actos que ponen en riesgo la salud e integridad tanto física como mental de una persona, estos actos involucran ingerir alimentos de poco valor nutricional, mantener una vida sedentaria y poco activa, tener malas relaciones interpersonales y la adquisición de vicios como el alcohol y las drogas, que desencadenan diversas enfermedades como la obesidad. Siendo que en este estudio tanto hombres como mujeres, mayores y menores de 40 años se observó que más del 50% se encuentran en un estilo de vida no saludable, principalmente por factores, como una mala alimentación, poca actividad física y malos hábitos en su día a día. Estos resultados se confirman con los encontrados en el estudio de Yaguachi et al. (13) que indicó que las personas tienen un estilo de vida malo, debido a que acostumbran el consumo de alcohol y una alimentación inadecuada en su día a día. Asimismo, Zuñiga (15) afirmó que las personas a quienes se considera un estilo de vida poco saludable, son quienes frecuentemente tienen malos hábitos nutricionales y escasa o nula actividad física.

Una nutrición adecuada es un factor de suma importancia para la prevención de enfermedades no transmisibles, ya que el mantener malos hábitos nutricionales conlleva a las personas a desarrollar problemas de sobrepeso y obesidad, siendo una de las principales influencias las conductas del entorno familiar, en las que la ingesta en exceso de productos procesados y de poco aporte nutricional sumado al sedentarismo terminan desarrollando estos problemas. (25) En el presente estudio se logró identificar que aproximadamente el 40% de los encuestados se encuentra en sobrepeso, siendo el caso específico de las mujeres, que la mitad de ellas se encontraba en un estado nutricional normal, y en el caso de los hombres predominó el sobrepeso. Además, en el caso de los mayores de 40 años predominó el estado normal y en los menores de 40 años fue más frecuente el sobrepeso. Estos resultados son muy similares a los registrados en la investigación de Yaguachi et al. (13) donde obtuvo que el 40% de su población presentó sobrepeso y el 31% obesidad, debido a su mala alimentación. Asimismo, Lopez (16) indicó en su estudio que cerca de la mitad de su población estudiada se encontraba en un mal estado nutricional, que no sólo estaba influenciado por una alimentación inadecuada, sino que también, llevan un estilo de vida ocupado

que les demanda tener una vida sedentaria y de mucho estrés. Además, Colorado y Gomez (18) en su estudio también realizado en personal de salud, registró que más de la mitad de su población se encontraba en sobrepeso, y más del 15% en obesidad, debido a que su trabajo les demanda de tiempo completo e incluso horas extras que los someten a altos grados de estrés, alimentarse en horas inadecuadas y de poco tiempo para la práctica de actividad física.

En cuanto a la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del C.S. José Olaya, la correlación es baja y no significativa, debido a que, en algunos casos, los encuestados se encontraban en sobrepeso u obesidad, e indicaron tener un estilo de vida saludable, siendo esto posible, a la práctica de nuevas rutinas y adquisición de hábitos que contribuyen a mejorar su estado nutricional. Siendo estos resultados similares a los de Zuñiga (15) que encontró relación baja entre el estilo de vida y estado nutricional de su población estudiada. No obstante Lopez (16) logró determinar relación significativa entre las variables, indicando que mantener un estilo de vida poco saludable con malos hábitos alimenticios conlleva a padecer sobrepeso u obesidad. De igual manera, Itusaca (17), encontró asociación significativa entre las variables, siendo principalmente la dimensión de actividad física la que más influencia tiene sobre el estado nutricional.

6. Conclusiones

Se concluye que, en los trabajadores del Centro de Salud de José Olaya de Chiclayo, tanto varones como mujeres son pocos los que llevan un estilo de vida saludable y activo, siendo más frecuente entre ellos una vida poco saludable.

En los trabajadores del Centro de Salud de José Olaya de Chiclayo, tanto en los menores y mayores de 40 años es muy bajo el porcentaje de quienes practican hábitos favorables a su estilo de vida, registrándose mayor incidencia de malos hábitos que conllevan a tener un estilo de vida poco saludable.

En los trabajadores del Centro de Salud de José Olaya de Chiclayo, predominó el sobrepeso en casi la mitad de la población, siendo en las mujeres más frecuente el estado nutricional normal y en los varones el sobrepeso.

En los trabajadores del Centro de Salud de José Olaya de Chiclayo, mayores de 40 años predominó el estado nutricional normal y en los menores de 40 años el estado nutricional de sobrepeso.

En los trabajadores del Centro de Salud de José Olaya de Chiclayo, el nivel de correlación entre estilo de vida y estado nutricional es bajo, inverso y no significativo, debido a que los encuestados con un estado nutricional en sobrepeso u obesidad están adquiriendo hábitos alimenticios nuevos y saludables.

7. Recomendaciones

Se recomienda al Centro de Salud José Olaya de Chiclayo, darle mayor importancia al estilo de vida que llevan sus trabajadores ya que esto influye en su estado de salud físico y mental, con la finalidad de crear estrategias que promuevan hábitos y conductas que les ayuden a mejorar su salud.

Se recomienda al Centro de Salud José Olaya de Chiclayo, realizar campañas de seguimiento del estado nutricional de sus trabajadores, a fin de ayudarlos a mejorar su estado físico y de salud.

Se recomienda a los investigadores desarrollar más estudios relacionados al tema, con el fin de corroborar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de las personas.

8. Bibliografía

1. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya - 2017. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
2. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para la atención integral de Salud de Adolescentes [Internet]. Cuarta edición. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública; 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
3. OMS. 2021 [citado 12 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Calidad de vida [Internet]. Economipedia. 2020 [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>
5. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. ¿Qué es calidad de Vida? [Internet]. Edu.mx; [citado 20 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
6. Glassdoor. Calidad de vida 9 señales de que no tienes calidad de vida [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.glassdoor.com.mx/blog/9-senales-calidad-de-vida/>
7. Herrero A. La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco. El Mundo [Internet]. 4 de abril de 2019; Disponible en: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html>
8. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. Hernández J, Domínguez Y, Moncada O. Prevalencia y tendencia actual del sobrepeso y la obesidad en personas adultas en el mundo. Rev Cuba Endocrinol [Internet]. diciembre de 2019;30(3). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532019000300009

10. Colectivo de autores. II Consenso Latinoamericano de Obesidad 2017. Fed Latinoam Soc Obes. 2017;144.

11. INEI. 2021. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>

12. Suárez Villa M, Navarro Agamez M, Caraballo D, López L, Recalde A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Ene [Internet]. 2020 [citado 12 de enero de 2022];1(3). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007

13. Yaguachi R, Troncoso L, Correa K, Poveda C. Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2021 [citado 12 de enero de 2022];41(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/145>

14. Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández N, Martínez-Lara V. El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: Una aplicación del cuestionario FANTASTIC. Rev Alim Contem y Des Reg [Internet]. 2020 [citado 12 de enero de 2022];30(55). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7827633#>

15. Zúñiga M. Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una universidad nacional de Arequipa, durante la pandemia Covid-19 [Internet]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12336>

16. Lopez L. Estilos de vida y Estado Nutricional en internos de medicina [Internet]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2020. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15539>

17. Itusaca G. Estilos de vida saludables y su Relación con el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud de Maras, del distrito de Maras, provincia de Urubamba Cusco [Internet]. Ica: Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34442>
18. Colorado F, Gomez S. Estilos de Vida y Estado Nutricional Antropométrico en médicos y enfermeras que laboran en establecimientos de salud en el distrito de Chiclayo en el año 2015 [Internet]. Chiclayo: Universidad Santo Toribio de Mogrovejo; 2017. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/801>
19. Martinez Zazo AB, Pedrón Gimer C. Conceptos básicos en alimentación [Internet]. 2016. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
20. OMS. Actividad física [Internet]. 2020 [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Barrio JA, García MR, López M, Bedia M. Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2006;2(1):429-39.
22. Sandoval Siesquen EA. ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR EN FANUPE BARRIO NUEVO – MORROPE 2017. 2018 [citado 7 de abril de 2022]; Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2811879>
23. Hernández D, Ovidio S. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. 2004; Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
24. OPS. 2021 [citado 15 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

25. Paz-Morales M, Martínez-Martínez A, Guevara-Valtier M, Ruiz-González K, Pacheco-Pérez L, Ortiz-Félix R. Funcionalidad familiar, crianza parental y su relación con el estado nutricional en preescolares. Elsevier Esp. 27 de junio de 2020;52(8):548-54.
26. Romero M, Aguilar A. Relación entre el estado nutricional y el síndrome metabólico en adultos. Mem Inst Investig Cienc Salud. 2015;13(2):67-77.
27. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima; 2012 p. 32. Disponible en:
https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/documentosNormativos/7_Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf
28. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. Asociación Médica Mundial. 2017. Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

9. Anexos

Anexo 1 – Cuestionario

1. Edad:

2. Sexo:

Medidas antropométricas

3. Peso:

4. Talla:

5. IMC:

6. Perímetro abdominal:

Estilo de vida

En la siguiente tabla marcar de acuerdo a lo que usted cree conveniente, teniendo en cuenta que: **1: Nunca** **2: A veces** **3: Frecuentemente** **4: Siempre**

N°	ÍTEM				
ALIMENTACIÓN					
1	Come usted 3 veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	4	3	2	1
2	Consume usted alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos.	4	3	2	1
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	4	3	2	1
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	4	3	2	1
5	Prefiere alimentos sin ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	4	3	2	1
6	Lee usted el etiquetado de los productos empaquetados, enlatados o conservas para identificar ingrediente.	4	3	2	1
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace usted ejercicio de 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	4	3	2	1
8	Sus actividades diarias incluyen movimiento de su cuerpo.	4	3	2	1
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación.	4	3	2	1
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	4	3	2	1
11	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	4	3	2	1
12	Realiza alguna de estas actividades con frecuencia: tomar siestas, pasear, pensar en cosas agradables, ejercicios de respiración.	4	3	2	1
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	4	3	2	1
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	4	3	2	1
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	4	3	2	1
16	Recibe apoyo de los demás cuando se enfrenta a situaciones difíciles.	4	3	2	1
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	4	3	2	1
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	4	3	2	1
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	4	3	2	1
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos 1 vez al año a un establecimiento de salud para revisión médica.	4	3	2	1
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	4	3	2	1
22	Toma medicamentos solo prescritos por un médico.	4	3	2	1
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	4	3	2	1
24	Participa en actividades que dormán su salud como: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	4	3	2	1
25	Consume sustancias como: cigarros, alcohol y/o drogas.	4	3	2	1

Anexo 2 – Consentimiento Informado



**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y ODONTOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador: Suárez Custodio, Coya Graciela de los Milagros

Título: Relación entre Estilo de Vida y Estado Nutricional en trabajadores del Centro de Salud "José Olaya"

Propósito del Estudio:

Se le invita a participar del estudio llamado "Relación entre Estilo de Vida y Estado Nutricional en trabajadores del Centro de Salud José Olaya", con el objetivo de determinar cuál es el estilo de vida y el estado nutricional que poseen los trabajadores del centro salud José Olaya, para promover las prácticas de estilos de vida saludables y de un adecuado estado nutricional.

Si usted participa del estudio:

1. Se le hará entrega de un cuestionario, conformado por 25 preguntas, con un tiempo de desarrollo de 15 minutos aproximadamente.
2. Se le realizará una evaluación clínica, enfocada en el estado nutricional a través de la obtención de su peso y talla.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar del estudio. Por lo que no se le realizará ningún procedimiento invasivo.

Beneficios:

Conocer el estado nutricional y el estilo de vida que posee. Se le brindará información de manera inmediata, personal y confidencial los resultados que se obtengan.

Confidencialidad:

Todos los datos e información recolectada de cada participante que sirven para el desarrollo de la investigación se mantendrán de manera anónima y en reserva de los datos personales.

Uso futuro de la información obtenida:

Todos los datos obtenidos para la realización de la investigación, serán descartados al finalizar esta.

Derechos del paciente:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a la investigadora Graciela Suárez al celular: 942663434 o al correo graciela_12_05@hotmail.com.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me pueden suceder si participo en la investigación, también tengo conocimiento que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno a mi persona.

Firma del participante:

Nombre:

DNI:

Fecha: / /

Firma del Investigador

Nombre: Coya Graciela Suárez Custodio

DNI: 73594588

Fecha: / /

Anexo 3 – Solicitud para desarrollo de Investigación

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

SOLICITO: Autorización Para Desarrollo De Trabajo De Investigación

Doctora:

Liliana Uriarte Cortez

Jefa del Centro de Salud José Olaya

Presente.-

Yo, **Coya Graciela De Los Milagros Suarez Custodio** identificado/a con DNI N° **73594588**, domiciliado/a En Calle 7 De Enero, Chiclayo, interna de Medicina Humana de la Universidad Particular de Chiclayo, me es grato dirigirme a usted y a la vez solicitar su autorización para el desarrollo y recolección de datos a través de una encuesta al personal que labora en el centro de salud, de mi trabajo de investigación titulado: **RELACION ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD JOSE OLAYA**, los días 9 y 11 del presente mes, de 9 am a 1pm

Quedo de Usted a espera de su respuesta por ser de justicia

Chiclayo, 05 de abril del 2022



Coya Graciela Suárez Custodio
DNI: 73594588

Anexo 4 – Carta de Aceptación del Centro de Salud



**GERENCIA REGIONAL DE SALUD
RED DE SERVICIOS DE SALUD CHICLAYO
CENTRO DE SALUD "JOSE OLAYA"**



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

MEMORÁNDUM-N° 0109-2022/LAMB/RED-CH/CSJO

A : A TODO EL PERSONAL

**DE : M.C LILIANA URIARTE CORTEZ
MEDICO JEFE DEL CS. JOSÉ OLAYA.**

ASUNTO : BRINDAR FACILIDADES

FECHA : Chiclayo, 06 de abril del 2022

Por el presente me dirijo a usted con la finalidad de expresarle mi cordial saludo, así mismo comunicarle que se deberá brindar las facilidades e información a la **Srta. COYA GRACIELA DE LOS MILAGROS SUAREZ CUSTODIO**, estudiante de Medicina Humana de la Universidad Particular de Chiclayo para la aplicación de encuesta para su proyecto de investigación que tiene por título: **RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD JOSÉ OLAYA**

Sin otro particular.

Atentamente,

GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE
C.S. JOSÉ OLAYA

Dra. Liliana Uriarte Cortez
CMP: 67584 / RNE: 40073
JEFE C.S. JOSÉ OLAYA

LSUC/mjcsjo.
rast/secretaria
cc. Archivo

"SALUD NUEVA ACTUTUD"
AV. SALAVERRY N° 317 – PP.JJ. JOSE OLAYA
TELF. 74-506476– CHICLAYO