

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE MEDICINA HUMANA**



**Conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en licenciados de  
Enfermería en un hospital público en Lambayeque, 2024**

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

**AUTOR**

**Eduardo Alberto de Jesus Pastor Revilla**

**ASESOR**

**Elaine Lazaro Alcantara**

<https://orcid.org/0000-0002-7705-626X>

**Chiclayo, 2026**

**Conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en  
licenciados de Enfermería en un hospital público en Lambayeque,  
2024**

PRESENTADA POR

**Eduardo Alberto de Jesus Pastor Revilla**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**MÉDICO CIRUJANO**

APROBADA POR

Carlos Elias Ortiz Regis  
PRESIDENTE

Carolina Del Pilar Barrientos Saavedra  
SECRETARIO

Elaine Lazaro Alcantara  
VOCAL

## **Dedicatoria**

Agradezco profundamente a mis padres, quienes me han inculcado el valor del esfuerzo y la perseverancia, y cuyo amor incondicional ha representado mi mayor motivación. Expreso mi gratitud a mis amigos por su apoyo inquebrantable y por ser el faro de alegría en los momentos más desafiantes. Asimismo, dedico un sincero reconocimiento a mis profesores, cuya guía, conocimiento y paciencia han sido fundamentales durante este trayecto académico.

# Conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en licenciados de enfermería en un hospital público en Lambayeque, 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

3%	3%	2%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://revistas.unilibre.edu.co">revistas.unilibre.edu.co</a> Fuente de Internet	1%
2	Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Ayay-Arista, Yasser Malaga-Yllpa et al. "Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study)", Retos, 2024 Publicación	1%
3	<a href="https://dspace.unitru.edu.pe">dspace.unitru.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
4	<a href="https://es.slideshare.net">es.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1%
5	<a href="https://doaj.org">doaj.org</a> Fuente de Internet	<1%
6	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov">pubmed.ncbi.nlm.nih.gov</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="https://worldwidescience.org">worldwidescience.org</a> Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de literatura.....</b>	<b>9</b>
<b>Materiales y métodos .....</b>	<b>14</b>
<b>Resultados y discusión .....</b>	<b>15</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>20</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>21</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>22</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>27</b>

## Resumen

**Objetivo:** Determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre estilos de vida saludable en licenciados de un hospital público en Lambayeque, 2024. **Métodos:** Investigación de tipo cuantitativa, observacional, transversal; El tamaño muestral fue delimitado con 95% de confiabilidad con un número muestral final de 126 licenciados de enfermería. Se realizó un muestreo probabilístico simple. Se obtuvo información de 5 variables: características sociodemográficas, área de trabajo, variables antropométricas, nivel de conocimiento de estilos de vida saludables, prácticas sobre estilos de vida saludables, para las dos últimas se utilizó un cuestionario con una confiabilidad del alfa de Cronbach = 0.72. La información se recopiló en Excel y fue procesada mediante el programa SPSS, seguidamente se analizó los resultados con técnicas de estadística descriptiva. **Resultados:** El 45,5% de la población presenta estilos de vida no saludables, el 82% del personal de enfermería con más de 31 años de servicio contaba con un estilo de vida saludable. El 46,4% de la población cuenta con alguna alteración relacionada con el IMC. **Conclusiones:** El personal de enfermería mostró similar nivel de conocimiento en ambos sexos, aunque los hombres tuvieron más estilos de vida no saludables. La mitad del personal tiene un peso normal y la otra mitad presenta alteraciones del IMC. La mayoría son mujeres adultas, casadas, trabajan más de 36 horas semanales y muchos están en servicios de emergencia.

**Palabras clave:** Estilo de vida saludable, enfermeras. enfermeros, Conocimientos, Actitudes y Práctica en salud

## Abstract

**Objective:** To determine the level of knowledge and practice regarding healthy lifestyles among graduates of a public hospital in Lambayeque, 2024. **Methods:** Quantitative, observational, cross-sectional research, with a sample size delimited with 95% reliability, resulting in a final sample size of 126 patients. A simple probability sampling was performed. Information was obtained from 5 variables: sociodemographic characteristics, work area, anthropometric variables, level of knowledge of healthy lifestyles, and practices regarding healthy lifestyles. For the latter, a questionnaire with a Cronbach's alpha reliability of 0.72 was used. Data were collected in Excel and processed using the IBM SPSS Statistic 25 program, followed by analysis of the results using descriptive statistical techniques. **Results:** 45.5% of the population exhibits unhealthy lifestyles, 82% of the nursing staff with more than 31 years of service had a healthy lifestyle. 46.4% of the population has some alteration related to BMI. **Conclusions:** Nursing staff showed similar knowledge levels in both sexes, though men had more unhealthy lifestyles. Half of the staff has a normal weight, while the other half has BMI-related issues. Most are adult women, married, work over 36 hours per week, and many are in emergency services.

**Keywords:** Healthy lifestyle, Nurses, Knowledge, Attitudes, Practice in Health

## Introducción

Según la OMS la salud es “el estado óptimo de bienestar físico, mental y social”, que no es simplemente el hecho de no presentar alguna enfermedad, ya que este es un derecho fundamental para el desarrollo de cualquier individuo sin importar, credo, religión, orientación política o clase social a la que pueda pertenecer. Para uno estar saludable un pilar muy importante es la práctica de hábitos saludables, en tanto la alimentación, el ejercicio físico, despistaje de enfermedades, etc<sup>1</sup>.

Una alimentación saludable y variada en frutas, verduras, granos y carnes; de la mano con un ejercicio físico regular y evitando el consumo excesivo de alimentos con altos índices de grasas saturadas, exceso de carbohidratos, azúcares, sodio y alimentos ultra procesados desempeñan un papel fundamental al momento de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer<sup>2</sup>.

A nivel de América latina y en Perú se vive una sobresaturación de los servicios de salud, tanto por déficit de personal sanitario como de materiales e infraestructura para poder desarrollar una atención adecuada en salud. A nivel regional se busca hacer frente a esta crisis sanitaria debido al colapso de los diferentes centros de salud, esto llegando a repercutir de forma significativa al personal de salud<sup>3,4</sup>.

Debido a la alta presión en los servicios hospitalarios, el personal de salud enfrenta jornadas laborales extenuantes a nivel físico y mental, sumado esto a una remuneración insuficiente obliga a contar con múltiples trabajos, aumentando por mucho el número de horas de trabajo, todo esto influyendo en su alimentación, estado físico y bienestar psicológico.

La OIT refiere que debido a una mala alimentación se puede mermar hasta en un 20% la productividad de un empleado, tanto por un exceso como por una deficiencia de nutrientes. Esta disminución en la productividad y en la calidad atención está relacionado con la alteración en la recuperación, salud y en la satisfacción de los pacientes, los cuales son por quienes se vela<sup>5,6</sup>.

Esto a parte de disminuir la productividad de los trabajadores repercute en su propia salud, relacionándose este mal estado de vida de los trabajadores de enfermería con un alto índice de enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión, hipertrigliceridemia, etc. estos problemas acentuándose más en el personal que trabaja de forma nocturna y con alta carga laboral como personal que trabaja en emergencias o cuenta con más de un empleo<sup>7</sup>.

Debido a esto se puede ver la importancia de los hábitos saludables en el personal de enfermería, por lo que es necesario evaluar el conocimiento y práctica sobre estilos de vida saludable en licenciados de enfermería.

La importancia de un desempeño óptimo en el ámbito de la atención médica radica en su capacidad para brindar una atención adecuada a los pacientes y mejorar el flujo de atención en los diversos servicios de salud. Sin embargo, en la actualidad, nos enfrentamos a una situación de emergencia y sobresaturación en la región de Lambayeque, Perú, donde la falta de personal en hospitales y servicios de emergencia es evidente y es necesario mantener un desempeño óptimo por parte del personal sanitario, hasta que se puedan implementar medidas pertinentes por parte de las autoridades ejecutivas estatales<sup>4,8</sup>. Ante esta problemática, resulta crucial mantener un nivel de desempeño óptimo, y para lograrlo es imprescindible adoptar hábitos de vida saludables. Por lo que es relevante evaluar si los licenciados de enfermería poseen y aplican los conocimientos necesarios sobre hábitos saludables. Mediante esta evaluación, se podrán identificar posibles deficiencias en la adopción de estos hábitos, lo cual puede estar contribuyendo al problema actual.

El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre estilos de vida saludable en licenciados, describir sus características sociodemográficas, laborales y antropométricas de estos, y describirlo según sus hábitos y el nivel de conocimientos de prácticas de vida saludable. Los resultados permitirán mejorar las condiciones laborales y, en consecuencia, la calidad de atención a los pacientes.

## **Revisión de literatura**

### Antecedentes

Echeverría et. al. realizaron una investigación documental de corte transversal, descriptivo, retrospectivo publicado en el año 2020. la cual recopiló investigaciones de bases de datos científicas como LILACS, Pubmed, Dialnet, Ebsco, etc. Como resultados encontró que el personal de enfermería tiene poco tiempo para el autocuidado, lo cual impacta significativamente en su vida privada, no realizando actividad física, consumiendo sustancias psicoactivas, teniendo una mala alimentación, descuidando sus relaciones sociales y familiares; estos malos hábitos se ven reflejados también en el desempeño de su labor<sup>8</sup>.

Acevedo, Famá y Moreno estudiaron a 35 enfermeros del hospital de Mendoza en Argentina, encontrando que el 51% presentaban sobrepeso; en cuanto su alimentación un 28% consumía lácteos y un 26% comidas como hamburguesas, salchichas, pizzas, empanadas y un 14% golosinas como su alimento principal; y un 91% de estos no asistían a una consulta de nutrición anual<sup>9</sup>.

En el año 2021 García evaluaron a 51 enfermeros del hospital Leoncio Prado de Huamachuco. Su objetivo principal fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios, la

actividad física y el estado nutricional de estos, siendo el estudio de tipo de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional de corte transversal. Se encontró que el 56.9% de los enfermeros presentaron malos hábitos, un 29.4% regulares y solo un 13.7% tenía buenos hábitos alimentarios. En cuanto a la actividad física, el 58.8% tenía un nivel bajo, el 23.5% un nivel moderado y el 17.6% un nivel alto de actividad física. En relación al estado nutricional, el 35.3% de los enfermeros presentaban obesidad grado I, el 47.1% sobrepeso y el 17.6% un peso normal<sup>10</sup>.

Monge, evaluó a 39 internos de enfermería en la ciudad de Lima sobre sus hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. El estudio desveló que el 58.97% tiene hábitos alimenticios inadecuados, relacionados con el consumo de frutas y verduras, agua y espacio entre comidas, etc. En cuanto al índice de masa corporal, el 84.62% presentó un índice normal y un 15.38% presentó alguna alteración en el IMC, principalmente sobrepeso (12.82%). encontrando que el 66.7% de los internos con hábitos alimenticios inadecuados tenía un índice de masa corporal normal, mientras que el 12.8% presentaba sobrepeso<sup>11</sup>.

Un estudio correlacional realizado en personal de enfermería en Arequipa por Arias y Agueda demostró que el personal de enfermería presenta en un 21,3 % niveles severos de agotamiento emocional y 29.8% de despersonalización; encontrando también a más tiempo de servicio presentaban la población mayor síndrome de burnout<sup>12</sup>.

En el estudio descriptivo correlacional realizado el 2022 por Olano, se estudió la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de 50 enfermeros de los centros de salud de la ciudad de Jaén. Los resultados mostraron que el 74% de los enfermeros tienen sobrepeso, un 2% obesidad; y el 24% tiene normopeso. Se encontró que los enfermeros con sobrepeso, el 38% son medianamente saludables; 36% saludables, no encontrándose relación entre el IMC y los hábitos saludables<sup>13</sup>.

#### Base conceptual

El autocuidado son las acciones positivas que va a realizar un propio individuo para beneficiar su propia salud, tanto físico como mental; mejorando su estado actual y previniendo de futuras enfermedades. Esto no solo involucra al propio individuo sino va a estar compuesto también su propio círculo social, familiar, personal de salud etc. existen diversas teorías relacionadas con el autocuidado<sup>14</sup>.

Una de las propuestas acerca del autocuidado es la propuesta por Orem, el cual va a estar muy relacionado con el ámbito de la salud pública, impactando en todos los niveles de atención de manera positiva<sup>14</sup>.

Dorothea Orem va a definir al autocuidado como una competencia aprendida que va a influir tanto al individuo como a su entorno, esto causará la regulación de diversos factores tanto propios como externos para afectar positivamente su salud y bienestar, tanto futuro como actual. Uno de los conceptos principales va a ser la propia persona, ya que los propios individuos deben tener la suficiente responsabilidad para mejorar y conservar su salud, sumado a esto es necesario la voluntad ya que para poder generar un correcto autocuidado es necesario generar hábitos de vida que sean saludables. Es importante tener en cuenta que el autocuidado se puede dar tanto en personas sanas o enfermas, ya que en el caso en que una persona, por razones que le son ajenas, no pueda adquirir el conocimiento de las medidas de autocuidado o este no pueda realizarlo por limitaciones propias de la persona, será imperativo que terceros se encarguen de proporcionarle los cuidados requeridos, entrando en este papel principalmente el personal de enfermería, por el servicio asistencial de forma directa y continuada con la persona necesitada, por lo que está más relacionado con este tema, aplicando los conocimientos de esto para el beneficio de estos mismos. Otro concepto relacionado es el entorno el cual van a ser las diversas variables socioculturales que van impactar al individuo en torno al conocimiento y aplicación del autocuidado <sup>14-16</sup>.

Orem menciona que se deben considerar tres condiciones básicas: la universalidad, ya que el autocuidado debe darse en todas las personas; el desarrollo, ya que debido a los factores condicionantes básicos y al propio desarrollo de la persona, esta va a tener que adaptarse a sus diferentes necesidades y la Desviación de la salud, que la propia salud se verá afectada por el propio estado en el que se encuentra la personas, tanto físico como mental<sup>15,17,18</sup>.

Como se mencionó anteriormente el autocuidado va a tener un impacto significativo en la vida de las personas, pero también se puede ver afectado por los factores asociados a estos. Se ha visto que existe un incremento de la autocuidado cuando la persona se considera enferma, esto puede causar que a la persona tener una conducta negativa y socialmente aceptable en su entorno no lo considere como algo negativo y que pueda generar a corto o a largo plazo el deterioro de su salud<sup>15</sup>. Se puede apreciar como el personal de enfermería si bien tiene conocimiento sobre el autocuidado muchas veces, este no lo aplica debido a la presión y a la falta de tiempo que estos presentan, generando un deterioro en su salud<sup>6</sup>. Existe una predisposición en el personal de enfermería, sobre todo en el sexo femenino, en el descuido del autocuidado dando paso a problemas como por ejemplo el síndrome del cuidador y también a descuidar otros aspectos de su vida de forma significativa, esto generará un impacto en su desempeño profesional, alterando la calidad en la atención del paciente, y de su ámbito privado, afectando su psique y su salud física<sup>15,-18</sup>.

Es recomendable realizar ejercicio físico regularmente ya que se genera un impacto significativamente positivo en el organismo, sobre todo cuando este se practica de forma regular. Esto nos da ciertas ventajas como: una mejora en la presión arterial, mejora la contracción y mantenimiento del corazón y el sistema vascular, ayuda controlar la glucemia, disminuye la probabilidad de contraer cáncer, mejora la salud mental, ayuda a controlar el peso, etc. Es recomendable para los adultos realizar entre 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de actividad moderada y entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, sumado a esto es necesario también por lo menos dos veces a la semana realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, para mantener una correcta masa muscular y la densidad ósea. a esto se le debe sumar que se debe realizar ejercicios de tipo leve pero que lo mantenga todo el día o la mayor parte del tiempo activo, por ejemplo, levantarse cada cierto tiempo a caminar, subir escaleras, caminar distancias cortas diariamente (recomendado 10.000 pasos)<sup>19,20</sup>.

En el ámbito nacional, se constata que, desde el nivel de pregrado, el personal de enfermería tiende a abstenerse de la práctica de actividad física, esto debido a diferentes limitantes. cómo se encontró en el trabajo realizado por Arenas Blanca, en el 2019. Este trabajo evidencia que en un 83% de la población estudiada, factores restrictivos influyen en la realización de actividad física, tales como la falta de motivación, la escasez de tiempo debido a responsabilidades académicas y laborales, la falta de accesibilidad a instalaciones deportivas, etc<sup>21</sup>. Esto también puede evidenciarse en el impacto por factores tanto externos como internos. También se puede ver como al momento de ejercer profesionalmente gran parte de la población hace poco o nulo ejercicio, primando una conducta sedentaria en el personal <sup>22</sup>.

La alimentación saludable es fundamental para mantener una buena salud y desarrollarse correctamente. La pirámide nutricional sirve para poder conocer la proporción de alimentos que debemos comer. En la base se encuentran los alimentos que deben ser consumidos en mayor cantidad, como frutas, verduras, granos enteros, papas, etc. En el nivel intermedio se encuentran las carnes, huevos, legumbres, frutos secos, etc.; y en la cúspide se encuentran los alimentos ultra procesados y grasas saturadas, con alto contenido de azúcar, etc. <sup>23, 24</sup>.

Otra parte importante son las calorías en promedio para un adulto se consideran aproximadamente 2000 kcal. Para determinar esto se usan algunas fórmulas como Harris-Benedict que tienen en cuenta la edad, el sexo, el nivel de actividad física, raza, el peso corporal, etc. Esto se puede modificar para ganar, mantener o perder peso, dependiendo de las necesidades de las personas<sup>23, 24</sup>.

Es importante también los macro y micronutrientes necesarios, para el correcto funcionamiento del organismo, los incluyen proteínas, carbohidratos, grasas saludables,

vitaminas y minerales, Para poder obtener esto de forma adecuada se puede usar un método comúnmente usado “El de la división del plato”. Este consta en dividir el plato de comida en 3 secciones:  $\frac{1}{2}$  del plato, van a ser tanto frutas y verduras,  $\frac{1}{4}$  a proteínas y un  $\frac{1}{4}$  de carbohidratos<sup>23, 24</sup>.

Un sueño óptimo para un adulto en general varía entre las 7 y 8 horas para un adulto. Si estas horas se ven alteradas, se menciona que a partir de una hora de sueño perdida las capacidades mentales se ven alteradas, afectando a diversas capacidades cerebrales, Si se lleva a un estado crónico se puede ver alterado emocionalmente volviéndose más irritable y con un mayor riesgo de sufrir cuadros depresivos. El sueño también afecta físicamente, ya que al verse alterado esto de una forma crónica aumenta significativamente el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y otras condiciones médicas. Se ha observado que las personas que duermen menos tienen mayor probabilidad de experimentar aumento de peso u obesidad y desarrollar diabetes. También se ha observado una asociación en cuanto a la cantidad de sueño y la mortalidad que a partir de las cuando existe una disminución de 3 a 4 horas aumenta la mortalidad en un 1.5 y 2.4 veces, respectivamente<sup>25,26</sup>.

Debido al aumento de la esperanza de vida, el desarrollo de medicamentos, malos hábitos de vida, etc. ha existido un aumento de las enfermedades crónicas. Dentro de los factores que predisponen a la aparición de algunas enfermedades crónicas se encuentra una alimentación no saludable: en la cual predominan las grasas saturadas, comidas hiper procesadas, bajo consumo de frutas y verduras, etc; una vida sedentaria, no realizar el ejercicio aeróbico y anaeróbico necesario puedes llevar al sobrepeso y predispone a infartos agudos del miocardio, diabetes, hipertensión<sup>27</sup>.

La carga laboral puede definirse como la cantidad que es asignada a un trabajador para realizar en un determinado periodo de tiempo, Para esto el trabajador va a necesitar no solo sus capacidades físicas, sino serán necesarias también las mentales. Esta puede afectar en mayor o menor medida al trabajar dependiendo del ambiente laboral, el estrés laboral al que está siendo sometido y la complejidad de la tarea. Se puede producir una sobrecarga laboral cuando las propias capacidades del trabajador se van a ver sobrepasadas a la tarea, pudiendo ser por falta de material, entorno muy problemático, falta de capacitación, sobrecarga de funciones, etc<sup>28</sup>.

Centrándonos en la enfermería, la sobrecarga laboral se manifiesta sobre todo cuando las responsabilidades del servicio se ven completamente superadas debido a las exigencias de las tareas que tienen que afrontar. Para poder afrontar esto los profesionales de salud van a tener que someterse a un estrés mayor, pérdida de horas de descanso, desgaste tanto físico como emocional; todo esto afecta tanto su salud física como mental y las relaciones interpersonales

del personal de enfermería. En nuestro país Si bien no existen muchos reportes de sobrecarga laboral en personal de enfermería se ha encontrado que existen niveles de sobrecarga laboral en esta población, Encontrándose, dependiendo de la región, hasta más de un 40% de sobrecarga excesiva laboral<sup>29</sup>.

### **Materiales y métodos**

Se realizó un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo-correlacional. Cuya población estuvo conformada por 187 licenciados de enfermería que desempeñan sus labores en el “Hospital Regional Docente Las Mercedes”. La muestra fue de 126 determinada probabilísticamente. (ANEXO 5) Como criterios de inclusión se tomó en cuenta a aquellos que laboraron en el establecimiento en el periodo del estudio y aquellos que aceptaron participar voluntariamente de la investigación, se excluyó a quienes no deseaban participar de la investigación de los cuales 112 licenciados en enfermería cumplieron con el criterio de inclusión. Se aplicó un cuestionario que evaluó el nivel de conocimiento y la práctica de estilos de vida saludables en personal de enfermería; este cuenta con un Alpha de Cronbach de 0.729, siendo este aceptable; y también fue evaluado por expertos en cuanto a sus estructura y contenido. Se recopilaron los datos y las encuestas mal consignadas o incompletas se descartaron. Se realizó la tabulación de las variables, mediante el software Microsoft Office 365 Excel, se usó el software IBM SPSS Statistic 25, para aplicar estadística descriptiva y se usaron tablas de frecuencia para describir las variables; se usaron tablas o figuras según lo requerido

En cuanto a los criterios éticos se tuvo en cuenta el informe Belmont, para mantener la integridad de los entrevistados <sup>30</sup>. fue aprobado por los comités de ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (ANEXO 6) y del Hospital Regional docente las Mercedes (ANEXO 7). Solo el encuestador tuvo acceso a los datos no procesados de los participantes, los cuestionarios físicos y digitales a los 2 años de haberse concluido el estudio serán destruidos y se siguió con los criterios de los comités de ética de las instituciones.

## Resultados y discusión

Según características sociodemográficas el grupo etario más frecuente fue el de los adultos (25-29) con un 74,1%, la gran mayoría fueron mujeres, cerca de la mitad estuvieron casados y el 38,4 % cuenta con postgrado (Tabla 1)

**Tabla 01:** Características sociodemográficas de los licenciados de enfermería de un hospital público en Lambayeque, 2024

<b>Característica</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>GRUPO ETAREO</b>		
Jóvenes	10	8,9
Adultos	83	74,1
Adulto mayor	19	17
<b>SEXO</b>		
Femenino	103	92
Masculino	9	8
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Casado	55	49,4
Soltero	36	32,1
Divorciado	15	13,4
Viudo	6	5,4
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>		
Sin posgrado	69	61,6
Con posgrado	43	38,4

Fuente: Elaboración propia

Considerando las características laborales, el 82,1% trabaja más de 36 horas semanales, el 84% realizada 2 o más guardias nocturnas a la semana, el 26,8% cuenta con un segundo trabajo, superando las horas semanales estipulados por el MINSA; la mayor parte de la población 80,4% realiza entre 2 a 3 guardias nocturnas semanales, la mayoría del personal trabaja en servicios relacionados con emergencia 35,7% y la mayoría 56,3% ha trabajado entre 9 a 30 años de servicio. En cuanto a las variables antropométricas se obtuvo que el 53,6% del personal se encontraba en normo peso, contrastando con el 46,4% que se encuentran con alguna alteración relacionada al IMC. (Tabla 2)

**Tabla 02:** Características laborales y antropométricas de los licenciados de enfermería de un hospital público en Lambayeque, 2024

<b>Característica</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>HORAS DE TRABAJO SEMANAL</b>		
36 horas	20	17,9
Mayor a 36	92	82,1
<b>NUMERO DE TURNOS NOCTURNOS</b>		
0	10	8,9
1	5	4,5
2	43	38,4
3	47	42
Mayor a 4	5	6,3
<b>TRABAJO EXTRA</b>		
No	82	73,2
Sí	30	26,8
<b>ÁREA DE SERVICIO</b>		
Servicios de emergencia	40	35,7
Servicios de hospitalización	32	28,6
Servicios quirúrgicos	31	27,7
Servicios administración	5	4,5
Servicios de consultorio	4	3,6
<b>AÑOS DE SERVICIO</b>		
1 a 8	35	31,3
9 a 30	63	56,3
Mayor a 31	14	12,5
<b>IMC</b>		
Peso bajo	6	4,5
Normopeso	60	53,6
Sobrepeso	39	34,8
Obesidad	8	7,1

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al grupo etario su puede ver como gran parte de los adultos (65,1%) no presenta un estilo de vida saludable y un 59,1% de estos cuenta con un conocimiento regular. El personal de enfermería masculino presentó un 66,7% de hábitos de vida no saludables a comparación del 43,7% de la población femenina; en cuanto a nivel de conocimiento ambos presentaron un porcentaje similar: 64,1% en mujeres y 66,7% en varones. (Tabla 3)

**Tabla 03:** Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería de un hospital público en Lambayeque, 2024; según características sociodemográficas.

Característica	Estilo De Vida			Nivel De Conocimiento	
	No Saludable %	Saludable %	Alto %	Bajo %	Regular %
<b>GRUPO ETAREO</b>					
Jóvenes	13,0	87,0	0,0	20,2	79,8
Adultos	65,1	34,9	14,4	26,5	59,1
Adulto mayor	21,3	78,7	15,9	5,3	78,8
<b>SEXO</b>					
Femenino	43,7	56,3	14,6	21,3	64,1
Masculino	66,7	33,3	0,0	33,3	66,7
<b>ESTADO CIVIL</b>					
Casado	43,6	56,4	12,8	16,3	70,9
Soltero	44,4	55,6	14,0	24,9	61,1
Divorciado	53,0	47,0	20,1	26,9	53,0
Viudo	50,0	50,0	0,0	50,0	50,0
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>					
Sin posgrado	43,5	56,5	15,9	23,2	60,9
Con posgrado	49,0	51,0	12,2	27,1	60,7

**Fuente:** Elaboración propia

Respecto a las características laborales, se encontró que el personal con jornadas de 36 horas o más mantiene mayoritariamente hábitos saludables (60,1% y 53,3%) y un conocimiento regular (64,8 y 64,2%). Se evidencia como el personal que presentaba 2 turnos nocturnos o más de 4 presentaron en su mayoría un estilo de vida no saludable (58,1% y 57,1%, respectivamente). En cuanto al área de servicio quirúrgicos, había un 54,8% de hábitos no saludables y estos presentaban solo un 13% de nivel de conocimiento bajo. Se evidencia que la población con obesidad 62,5% cuenta mayoritariamente con un estilo de vida no saludable concordando con el bajo conocimiento que presenta esta población 50%. El personal con normo peso presentaron un 53,4% de estilos de vida saludable y tuvieron un 58,4% de conocimiento regular y 16,6% alto. (Tabla 4)

**Tabla 04:** Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería de un hospital público en Lambayeque, 2024; según características laborales y antropométricas.

Característica	Estilo De Vida		Alto %	Nivel De Conocimiento	
	No Saludable %	Saludable %		Bajo %	Regular %
<b>HORAS DE TRABAJO SEMANAL</b>					
36 horas	39,9	60,1	25,1	10,1	64,8
Mayor a 36	46,7	53,3	10,8	25,0	64,2
<b>NUMERO DE TURNOS NOCTURNOS</b>					
0	20,2	79,8	30,0	10,0	60,0
1	20,0	80,0	0,0	20,0	80,0
2	58,1	41,9	16,4	18,5	65,1
3	40,5	59,5	10,7	29,8	59,5
Mayor a 4	57,1	42,9	0,0	14,3	85,7
<b>TRABAJO EXTRA</b>					
No	42,7	57,3	8,6	24,4	67,0
Sí	53,4	46,6	26,5	16,8	56,7
<b>ÁREA DE SERVICIO</b>					
Servicios de emergencia	45,0	55,0	7,6	30,0	62,5
Servicios de hospitalización	43,8	56,3	8,7	17,5	73,8
Servicios quirúrgicos	54,8	45,2	6,5	13,0	80,5
Servicios administración	40,0	60,0	40,0	20,0	40,0
Servicios de consultorio	0,0	100,0	25,0	0,0	75,0
<b>AÑOS DE SERVICIO</b>					
1 a 8	44,0	56,0	8,7	22,8	68,6
9 a 30	55,0	45,0	15,8	25,4	58,7
Mayor a 31	18,0	82,0	14,4	7,2	78,4
<b>IMC</b>					
Peso bajo	40,0	60,0	0,0	40,0	60,0
Normopeso	46,6	53,4	16,6	25,0	58,4
Sobrepeso	41,1	58,9	10,3	7,7	81,9
Obesidad	62,5	37,5	12,5	50,0	37,5

Fuente: Elaboración propia

## Discusión

Se ha observado que, a nivel de licenciados en enfermería, el 45,5% de la población presenta estilos de vida no saludables, mientras que el 54,5% muestra estilos saludables; cifras similares a las reportadas por León et. al, quienes encontraron que el 51,51% del personal de enfermería adopta estilos de vida saludables, mientras que el 48,48% no lo hace.<sup>31</sup> El hallazgo de que casi la mitad del personal de enfermería practica un estilo de vida poco saludable resalta que no es solo necesario, tener el conocimiento sobre el tratamiento, causas y consecuencia del padecimiento, si no la voluntad para tomar acción y corregirlo; esto influenciado, muchas veces por factores externos (Como las cargas laborales y extracurriculares)<sup>7</sup>.

Se observó que el personal de enfermería a mayores años de servicio contaba con un estilo de vida más saludable, obteniendo en el 82% del personal con más de 31 años cuenta con hábitos de vida saludable, Esto concuerda con el estudio realizado por Trejo et. al. que encontraron el personal con menor antigüedad laboral, fueron quienes presentaron un estilo de vida menos saludable. Esta tendencia sugiere que, a medida que avanza la carrera profesional, el personal de enfermería tiende a priorizar su bienestar y su cuidado personal<sup>32</sup>.

El personal que cuenta con un segundo trabajo presentó más de la mitad de la población estilos de vida no saludable, esto es evidenciado en el metaanálisis realizado por Henríquez Figueroa, et.al. donde debido al modelo actual, que tiende a desgaste y a la sobrecarga laboral, a la mala remuneración y al pluriempleo, se generan conductas poco saludables, ocasionando un desequilibrio entre vida laboral y personal y la calidad de atención<sup>33</sup>.

Como se puede observar en cuanto a la población estudiada se ha encontrado que existe similitud entre los valores hallados en población general, en relación al sobrepeso en área urbana (32,8%) a comparación del personal de enfermería (34,8%), esto contrasta con el estudio realizado por García, donde se evidencia que el 47.1% presentaba sobrepeso, Si bien son cifras menores, el problema está a la par de la población general, predisponiendo a un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, cáncer, etc; y pudiendo comprometer el éxito de las actividades de promoción de salud, de las cuales el personal de enfermería es el principal encargado, ya que resulta contradictorio transmitir un mensaje de salud cuando se presenta una imagen que indica lo contrario, de acuerdo con la teoría del aprendizaje por observación<sup>10,34,35</sup>.

Se observó que el 66,7% de los hombres conto con hábitos de vida no saludable. Esta población es de riesgo por el alto estrés laboral que presenta, pudiendo estar propiciado por el consumo de alcohol. ya que en poblaciones similares como lo expuesto en el estudio de Castillo- Martinez MG, et.al. el 40% presenta un consumo de riesgo de alcohol y un 23% consumo perjudicial, siendo está población principalmente hombres lo que son afectados<sup>36</sup>.

Teniendo en cuanta las características de la población una limitación fue la poca disponibilidad del personal de salud, debido al poco tiempo que disponen y sobresaturación de los servicios. Este problema se pudo resolver en cierta medida mediante la implementación de la toma de encuestas por medios electrónicos, como Google Forms. Otra limitación ha sido que el estudio fue realizado en una sola institución, ya que sería más significativo el hecho de abarcar diversas instituciones para un grupo más amplio.

### **Conclusiones**

1. Se observó un similar nivel de conocimiento en personal de enfermería de ambos sexos (64,1% en el femenino y 66,7% en el masculino); sin embargo, el sexo masculino presentó un 66,7% de estilo de vida no saludable; el servicio con mayor conocimiento “regular” fue el quirúrgico (80,5%)
2. Según características sociodemográficas el grupo etario más frecuente fue el de los adultos (74,1%), con predominio del sexo femenino (92%). Respecto al estado civil y cerca de la mitad estuvieron casados (49,4%).
3. El personal en su mayoría trabaja más de 36 horas semanales (82,1%) y el Menos de la mitad del personal (38,4%) realiza 2 guardias nocturnas a la semana
4. En cuanto a las variables antropométricas se obtuvo que el 53,6% del personal se encontraba en normo peso, contrastando la otra mitad que presentaba con alguna alteración relacionada al IMC, Peso bajo, 4,5%; sobrepeso 34,8% y obesidad 7,1%.

**Recomendaciones**

- Es necesario brindar apoyo al personal de enfermería para que puedan aplicar los conocimientos para mejorar sus hábitos de vida saludables, Mejorando tanto su desempeño como la atención de los pacientes
- Se recomienda la aplicación de un estudio longitudinal para evaluar la intervención de programas sobre estilos de vida saludables.
- Se recomienda estudiar valorar el uso de bebidas energizantes, tabaco y alcohol y su relación con los hábitos de vida saludables.

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Constitución [Internet]. 2023 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Organización Panamericana de la Salud. Las Américas tienen un déficit de 600.000 profesionales de la salud, que afecta el acceso a la salud en las zonas rurales y desatendidas [Internet]. 2022 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/27-5-2022-americas-tienen-deficit-600000-profesionales-salud-que-afecta-acceso-salud-zonas>
4. Moreno E. Ministra de Salud reconoce que urgen planes de gestión ante crisis sanitaria [Internet]. La República. 2023 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/2023/03/01/lambayeque-ministra-de-salud-reconoce-que-urgen-planes-de-gestion-ante-crisis-sanitaria-lrnd-13084>
5. Oficina Internacional del Trabajo (OIT). Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad: nuevo informe de la OIT [Internet]. 2005 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: [http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_006116/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm)
6. Ortega-Soto A. Calidad de vida laboral de enfermeros en servicio de emergencia y su influencia en calidad del cuidado del hospital Cayetano Heredia - Lima 2017. Gac Cienc [Internet]. 2019 [citado 4 jul 2023];4(2):6-11. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/gacien/article/view/360>
7. Bareiro-Drudis EM. Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. Rev UniNorte Med [Internet]. 2020 [citado 4 jul 2023];9(2):66-89. Disponible en: <https://zenodo.org/record/4290509>
8. Echeverría K, Romero H, Sellan G, Mendez E. Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención. RESBIC [Internet]. 2020 [citado 30 sep 2023];4(1):44-58. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/72>
9. Acevedo J, Famá M, Moreno G. Alimentación del personal de enfermería [Tesis de grado en Internet]. Argentina: Universidad Nacional de Cuyo; 2021 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/10079/acevedo-jos-luis.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10079/acevedo-jos-luis.pdf)
10. García J, Huamanchay D. Hábitos alimentarios y actividad física relacionados con el estado nutricional de enfermeras(os) [Tesis de grado en Internet]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2021 [citado 4 jul 2023]. Disponible en:

<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16887/1974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Monge J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis de grado en Internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/478>
12. Arias W, Muñoz del Carpio A. Síndrome de burnout en personal de enfermería de Arequipa. Rev Cub Salud Pública [Internet]. 2016 [citado 28 sep 2023];42(4):559-75. Disponible en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2016.v42n4/559-575/es/>
13. Olano D. Hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal del profesional de enfermería en los establecimientos de salud, Jaén – 2021 [Tesis de grado en Internet]. Jaén: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5147/Daniel%20Mego%20Olano.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
14. Sillas D, Jordán ML. Autocuidado: elemento esencial en la práctica de enfermería. Desarro Cient Enferm [Internet]. 2011 [citado 4 jul 2023];19(2):67-9. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19/r19-067.php>
15. Cancio-Bello C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Inf Psicol [Internet]. 2020 [citado 3 oct 2023];20(2):119-38. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340239>
16. Naranjo Y, Concepción JA, Rodríguez M. La teoría Déficit de Autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [citado 3 oct 2023];19(3):89-100. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-89212017000300009)
17. Moriama W, Bugardón A. El autocuidado, una visión enfermero en el ejercicio del cuidado. PortalesMédicos.com [Internet]. 2021 [citado 3 oct 2023];16(15):793. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/el-autocuidado-una-vision-enfermero-en-el-ejercicio-del-cuidado/>
18. Sánchez-Jiménez B, Sámano R, Chinchilla-Ochoa D, Rodríguez-Ventura AL. Autocuidado en enfermeras y su asociación con su estado emocional. Salud Pública Méx [Internet]. 2014 [citado 3 oct 2023];56(3):235-6. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0036-36342014000300001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0036-36342014000300001)

19. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: OMS; 2020 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
20. Velázquez S. Salud física y emocional [Internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; [citado 4 jul 2023]. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
21. Arenas B. Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública - 2019 [Internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15497/Arenas\\_cb.pdf](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15497/Arenas_cb.pdf)
22. Contreras E. Nivel de actividad física en médicos y enfermeros(as) del Hospital II-2 Tarapoto en el periodo agosto 2017–enero 2018 [Tesis de grado en Internet]. Perú: Universidad Nacional de San Martín; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/11458/2652/1/MEDICINA%20-%20Eber%20Contreras%20Díaz.pdf>
23. Calañas A, De Cos A, López N, Palacios O. Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. Estrategia NAOS [Internet]. España: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; [citado 3 jul 2023]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/ComeSanoyMuevete12decisionesSaludables.pdf>
24. López Trigo A, Martínez Álvarez J, Ramos Cordero P. Guía de buena práctica clínica en geriatría: alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores [Internet]. España: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología; 2015 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: [https://www.segg.es/media/descargas/Guia\\_ALIMENTACION\\_NUTRICION\\_E\\_HIDRATACION.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.pdf)
25. National Heart, Lung, and Blood Institute. Información general: sueño saludable [Internet]. Estados Unidos: NHLBI; 2013 [citado 4 jul 2023]. Report No.: 13-7426S. Disponible en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy\\_Sleep\\_At-A-Glance\\_SPANISH\\_Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf)
26. Miró E, Cano M, Buela G. Sueño y calidad de vida. Rev Colomb Psicol [Internet]. 2005;14:11-27. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
27. Organización Panamericana de la Salud. HEARTS: paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida

- saludables [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2019. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf)
28. Nieto E. Gestión de la carga laboral [Internet]. Prevención Integral & ORP Conference; 2022 [citado 4 jul 2023]. Disponible en: <https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2021/05/14/gestion-carga-laboral>
29. Bustamante K. Sobrecarga de trabajo y desempeño laboral del profesional de enfermería en los servicios de emergencia [Trabajo de especialidad en Internet]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9462/Sobrecarga\\_BustamanteVelazque\\_Kenia.pdf](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9462/Sobrecarga_BustamanteVelazque_Kenia.pdf)
30. Informe Belmont. Principios éticos y normas para investigaciones que involucran a seres humanos. Rev Med Hered [Internet]. 2013;4(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v4i3.424>
31. Leon-Reyna P, Lora-Loza M, Rodríguez-Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cub Enferm [Internet]. 2021 [citado 3 ago 2024];37(1). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
32. Trejo-Ortíz PM, Esparza Flores E, Zorrilla Martínez LB, Valdéz Esparza G, Calderón Ibarra A. Asociación entre calidad de vida laboral y estilo de vida en personal de enfermería. Ciencia Latina [Internet]. 2023 [citado 3 ago 2024]. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5742](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5742)
33. Henríquez-Figueroa S, Cerda B, Vargas P. Calidad de vida de los profesionales de enfermería. Rev Cub Med Gen Integr [Internet]. 2022 [citado 3 ago 2024]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252022000300018](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300018)
34. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Sobrepeso y obesidad en la población peruana. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2022 [Internet]. 2022 [citado 3 ago 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACIÓN%20PERUANA.pdf>
35. Galindo-Rodríguez L, Silva-Victoria H, Serrano V, Rocha-Hernández E, Galguera-Rosales R, et al. Aprendizaje por observación de interacciones didácticas de ilustración y retroalimentación. Interacciones [Internet]. 2017;3(3):131–40. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24016/2017.v3n3.71>

36. Castillo-Martínez MG, Torres-Benítez DJM, Arriaga-Martínez MJL. Consumo de alcohol en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel de atención. *Ciencia Latina* [Internet]. 2022 [citado 3 ago 2024]. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3971](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3971)

## Anexos

### ANEXOS 1: INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS Y CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

#### I. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

marque con un aspa (x) o complete la respuesta

- Sexo:
  - Femenino: \_\_\_\_
  - Masculino: \_\_\_\_
- Edad (ejemplo: 40): \_\_\_\_\_
- Estudió completados:
  - Primaria: \_\_\_\_\_
  - Secundaria: \_\_\_\_\_
  - Superior: \_\_\_\_\_
  - Maestría: \_\_\_\_\_
- Estado civil:
  - Casado: \_\_\_\_
  - Soltero: \_\_\_\_
  - Divorciado: \_\_\_\_
  - Viudo: \_\_\_\_
- Números de hijos (ejemplo 2): \_\_\_\_\_
- Edad de los hijos que tiene (Hijo 1: 25, hijo 2: 20, hijo 3: 12): \_\_\_\_\_
- Números de familiares dependientes de usted (ejemplo 4): \_\_\_\_\_
- Tipo de vivienda:
  - Casa independiente: \_\_\_\_
  - Departamento: \_\_\_\_
  - Quinta: \_\_\_\_
  - Cuarto(s) en inquilinato: \_\_\_\_
  - Otros: \_\_\_\_\_
- Móvil de transporte habitual:
  - Vehículo particular: \_\_\_\_
  - Taxi: \_\_\_\_
  - Combi: \_\_\_\_
  - Otro: \_\_\_\_\_

#### II. ÁREA DEL TRABAJO

- Tiempo de trabajo semanal (ejemplo: 40 horas semanales): \_\_\_\_\_
- Número de turnos nocturnos (ejemplo: 5 nocturnos a la semana): \_\_\_\_\_
- Años de servicio (ejemplo: 15 años trabajando): \_\_\_\_\_
- ¿Cuenta con un segundo trabajo? SI  NO
- En qué servicio Trabaja actualmente
  - Neonatología
  - Alojamiento del recién nacido
  - Pediatría
  - Ginecología
  - Medicina interna
  - Cirugía
  - Emergencia
  - UCI
  - Centro quirúrgico
  - Consultorio externo
  - Oncología
  - Espacios de monitoreo de emergencias y desastres del sector salud (EMED)
  - Oftalmología
  - Epidemiología
  - Gestión de calidad
  - Jefatura

### III. VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

- Peso en kilogramos (ejemplo: 80kg): \_\_\_\_\_
- Estatura en metros (ejemplo: 1.50m): \_\_\_\_\_

## ANEXO 2: CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Marque con un aspa (x) la respuesta correcta.

1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?
  - a. 30 a 45 minutos diarios.
  - b. 1 hora al día.
  - c. 10-20 minutos al día
  - d. 50 minutos al día
2. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?
  - a. 3 litros de agua.
  - b. 2 litros de agua.
  - c. 4 litros de agua.
  - d. ½ litro de agua
3. ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?
  - a. Superior a 30 Kg/m<sup>2</sup>
  - b. 15.9 a 20.9 Kg/m<sup>2</sup>
  - c. 25 a 29.9 Kg/m<sup>2</sup>
  - d. 18.5 a 24.9 Kg/m<sup>2</sup>
4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?
  - a. 1-2 veces por año.
  - b. 3 veces al año.
  - c. 1 vez al año
  - d. 5 veces al año
5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?
  - a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.
  - b. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 Kcal/día para las mujeres.
  - c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
  - d. de 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-1500 Kcal/día para mujeres.
6. ¿Qué es un estilo de vida saludable?
  - a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
  - b. Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.
  - c. Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
  - d. Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.
7. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?
  - a. Menor de 1 ración al día.
  - b. Mayor o igual a 2 raciones al día
  - c. Mayor 0 igual a 3 raciones al día
  - d. 4 raciones al día

8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?
  - a. 5-6 horas diarias.
  - b. 7-8 horas diarias.
  - c. 4-6 horas diarias.
  - d. 3-4 horas diarias.
9. ¿Qué significa automedicación?
  - a. Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.
  - b. Uso de medicamentos frecuentemente.
  - c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
  - d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.
10. ¿Qué es el sedentarismo?
  - a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
  - b. Es la falta de actividad física.
  - c. Es la disminución de la actividad física.
  - d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día.

ANEXO 3: CUESTIONARIO PARA MEDIR PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

<b>CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>		SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancia				
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilos (yoga, danza, meditación, relajación, otros)				
4	Mantiene peso corporal estable				
<b>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>		SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Practica actividades físicas de recreación ( natación, montar bicicleta, otros)				
2	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
3	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
4	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
<b>AUTOCUIDADO</b>		SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año				
2	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
3	Se automedico y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales				
4	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>		SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
2	Añade sal extra a sus comidas.				

3	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana				
4	Su alimentación incluye vegetales, frutas.				
5	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros.)				
6	Consume de pescado y pollo				
7	Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana				
8	Mantiene un horario fijo en las comidas.				
9	Consume comida rápida (pizza, hamburguesa, hot dog)				
10	Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana				
11	Consume más de dos tazas de café al día				
<b>SUEÑO</b>		<b>SIEMPRE</b>	<b>FRECUENTEMENTE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
1	Duerme menos de 7 horas diarias				
2	Trasnocha				
3	Le cuesta trabajo dormirse				
4	Se despierta en varias ocasiones durante la noche				
5	Se mantiene con sueño durante el día				
6	Utiliza pastillas para dormir				
7	Respeta sus horarios de sueño				
8	Duerme bien y se levanta descansado				

## ANEXO 4: HOJA INFORMATIVA PARA SER UN SUJETO DE INVESTIGACIÓN

### HOJA INFORMATIVA PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

#### DATOS INFORMATIVOS

**Institución:** Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

**Investigador:** Eduardo Alberto de Jesús Pastor Revilla

**Título:** Conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en licenciados de enfermería en un Hospital público en Lambayeque, 2024

#### PROPÓSITOS DEL ESTUDIO

Se le solicita que participe en un estudio realizado por un estudiante de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Lambayeque. El propósito de este formulario de consentimiento es brindarle la información que necesitará para ayudarlo a decidir si desea participar en el estudio.

El objetivo final de este estudio es determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre estilos de vida saludable en licenciados de enfermería del Hospital Regional Docente Las Mercedes, 2024.. Se le solicita que participe en este estudio porque es un miembro del personal de un centro de salud.

El cuestionario tratará acerca de sus conocimientos y práctica sobre hábitos saludables También se le preguntará sobre sus características sociodemográficas y experiencia como trabajador de la salud. La participación en el estudio tomará entre 10 a 30 minutos de su tiempo. En total, alrededor de 130 profesionales de enfermería de esta institución serán entrevistados de esta manera.

#### RIESGOS

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para el profesional y debido al riesgo mínimo de filtración de datos tales riesgos, no se le pedirá ni registramos ninguna información de identificación personal, como nombre, número de teléfono o fecha de nacimiento, para su participación en este estudio. Algunas preguntas de la entrevista pueden hacer que se sienta incómodo o molesto, pero puede negarse a responder cualquier pregunta que no desee responder.

Puede dejar de participar en el estudio en cualquier momento. Además, el investigador del estudio puede impedirle participar en este estudio en cualquier momento si cree que es lo mejor para usted, si no sigue las reglas del estudio o si el estudio se detiene. Toda la información recopilada durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial.

#### BENEFICIOS

No habrá ningún beneficio directo para usted por participar en este estudio más allá de los beneficios psicológicos posiblemente asociados con compartir sus conocimientos y opiniones. Sin embargo, la información que proporcione puede ayudar a al investigador para aclarar la problemática que está siendo abordada

#### COSTO E INCENTIVO

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

#### ALTERNATIVAS

Puede rechazar la participación en el estudio y puede retirarse en cualquier momento. Si decide no participar en este estudio.

#### CONFIDENCIALIDAD

La información que recopilemos sobre usted durante este estudio se mantendrá privada en la medida en que lo permita la ley. Los resultados compilados de esta encuesta se usarán para el estudio, siendo estos procesados anteriormente. Pueden publicarse con fines científicos; sin embargo, su identidad no será revelada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI  NO

#### DERECHOS DEL PARTICIPANTE

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse del proyecto cuando desee sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante o después su participación del estudio a él investigador, ya sea por teléfono o comunicándose al correo:

Para cualquier consulta, queja o comentario por favor comunicarse con EDUARDO ALBERTO DE JESÚS PASTOR REVILLA, al correo electrónico: [eduardopastorrevilla@gmail.com](mailto:eduardopastorrevilla@gmail.com), número de celular: 947446689

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de ética e investigación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, teléfono (074) 606200 anexo 1138, correo electrónico: [comiteetica.medicina@usat.edu.pe](mailto:comiteetica.medicina@usat.edu.pe)

## ANEXO 5: CALCULO DEL MUESTREO PROBABILISTICO SIMPLE

$$\frac{186 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (186 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5} = \text{Muestra}$$

$$\frac{186 * 0.9604}{0.4625 + 0.9604} = \text{Muestra}$$

$$\frac{178.6344}{1.4229} = \text{Muestra}$$

$$125.531 = \text{Muestra}$$

$$126 = \text{Muestra}$$

ANEXO 6: DOCUMENTO DE APROBACIÓN POR COMITÉ DE ÉTICA DEL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE LAS MERCEDES



N° 008/24

## AUTORIZACIÓN

El Director y el Jefe de la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital "Las Mercedes" Chiclayo, Autoriza a:

**PASTOR REVILLA**  
**EDUARDO ALBERTO DE JESUS**

Para que realice la Ejecución del Proyecto de Investigación Titulado: *"Conocimiento y Práctica de Estilos de Vida Saludables en Licenciados de Enfermería en un Hospital Público en Lambayeque, 2024"*, debiendo al término remitir las conclusiones respectivas.

Chiclayo, Enero 2024

GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE  
HOSPITAL "LAS MERCEDES" CHICLAYO  
  
Dr. Edwin Roberto Abayo Noriega  
CNP 053424 - RNE 40728  
DIRECTOR EJECUTIVO

GOBIERNO REGIONAL DE LAMBAYEQUE  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
HOSPITAL LAS MERCEDES CHICLAYO  
  
Dr. Fernando Estélgas Peña Córdova  
CNP N° 82068  
JEFE DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

## ANEXO 7: DOCUMENTO DE APROBACIÓN POR COMITÉ DE ÉTICA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO



Chiclayo, 16 de enero de 2024

Carta N° 003 – 2024-USAT-EMED

**Doctor**  
**Efraín Roberto Muro Núñez**  
**Director Hospital Regional Docente Las Mercedes**  
**Presente.-**

**Asunto : Presentación y solicita autorización para ejecutar Proyecto de Investigación**

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez presentarle al estudiante **EDUARDO ALBERTO DE JESUS PASTOR REVILLA**, con Código Universitario 191CV85093, cursa el X ciclo de estudios en la Escuela de Medicina Humana - Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, quien está desarrollando la investigación denominada: **CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LICENCIADOS DE ENFERMERÍA EN UN HOSPITAL PÚBLICO EN LAMBAYEQUE , 2024**, solicitando para ello su apoyo respectivo, proporcionándole las facilidades pertinentes con la finalidad de realizar la recolección de información requerida y poder ejecutar el proyecto de tesis.

Agradeciéndole por la deferencia que se sirva brindar a la presente le anticipo los sentimientos de mi consideración y estima.

Atentamente,



  
**Dr. Eduardo Paredes Bodegas**  
**Director**  
**Escuela de Medicina Humana**