



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**  
**Licenciada en Enfermería**

**AUTORA:**

Torre Piña, Kiara Shakira (<https://orcid.org/0000-0002-2385-5648>)

**ASESORA:**

Mgtr. Julia Raquel Melendez De La Cruz (<https://orcid.org/0000-0001-8913-124X>)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas y Gestión en Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2020**

### **Dedicatoria**

Dedicado a mi querida madre María Elena Piña Rayme que está siempre conmigo apoyándome incondicionalmente desde el inicio de mi carrera profesional.

En especial a mis queridos abuelitos Livia Rayme Escalante y Abraham Piña Sánchez, que con su especial apoyo me da ánimos de seguir adelante y continuar creciendo profesionalmente.

### **Agradecimiento**

A la Universidad César Vallejo y a mis docentes de la Escuela de Enfermería que con su especial dedicación y compromiso permitieron mi crecimiento profesional.

## Índice de contenidos

	<b>Pág.</b>
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	9
3.1 Tipo y diseño de investigación	9
3.2 Variable y operacionalización	10
3.3 Población, muestra y muestreo	10
3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos	11
3.5 Procedimiento	13
3.6 Método de análisis de datos	13
3.7 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	17
VI. CONCLUSIONES	22
VII. RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS	
ANEXOS	

## Índice de tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla N° 1 Estilo de vida del Profesional de Enfermería del Servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020.	25
Tabla N° 2 Estilo de vida del Profesional de Enfermería según dimensiones del Servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020.	26

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el estilo de vida del Profesional de Enfermería del servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma.

El estudio es de tipo básica, nivel descriptivo con diseño no experimental, de corte transversal y enfoque cuantitativo. La población está constituida por 59 Profesionales de Enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma y una muestra de 49 enfermeros.

La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento que se aplicó fue el cuestionario "Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII)" de Nola Pender 1996, compuesto por 6 dimensiones y comprendido por 30 ítems, con respuesta tipo Likert. El análisis estadístico es descriptivo simple del programa Excel.

En cuanto los resultados obtenidos, se encontró que el 55% de los Profesionales de Enfermería presentan estilos de vida no saludable y el 45% indica tener un estilo de vida saludable. En la dimensión salud con responsabilidad el 53% presenta estilo de vida no saludable y el 47% es saludable, respecto a la dimensión actividad física el 63% tiene estilos de vida no saludable y el 37% es saludable, en la dimensión nutrición tiene estilos de vida no saludable el 61% y sólo el 39% es saludable, en relación con la dimensión crecimiento espiritual presenta que tienen estilos de vida saludable el 86% y el 14% no es saludable, en la dimensión relaciones interpersonales el 90% es saludable y el 10% no es saludable y en la dimensión manejo del estrés presenta que el 55% es saludable y el 45% no es saludable.

En conclusión, el Profesional de Enfermería que labora en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma presenta estilos de vida no saludable en la dimensión salud con responsabilidad, actividad física y nutrición, mientras que en la dimensión crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés presentan estilos de vida saludable.

**Palabras clave:** Estilo de vida, enfermería, nutrición.

## ABSTRACT

The present research work aims to determine the lifestyle of the Nursing Professional of the Hospitalization service of the Ricardo Palma Clinic.

The study is of an applied type, descriptive level with a non-experimental design, cross-sectional and quantitative approach. The population is made up of 59 Nursing Professionals who work in the Hospitalization service of the Ricardo Palma Clinic and a sample of 49 nurses.

The technique used was the survey and the instrument that was applied was the "Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII)" questionnaire by Nola Pender 1996, composed of 6 dimensions and comprised of 30 items, with a Likert-type response. The statistical analysis is simple descriptive of the Excel program.

Regarding the results obtained, it was found that 55% of Nursing Professionals have unhealthy lifestyles and 45% indicate that they have a healthy lifestyle. In the dimension health with responsibility, 53% present an unhealthy lifestyle and 47% are healthy, regarding the dimension physical activity 63% have unhealthy lifestyles and 37% are healthy, in the dimension nutrition they have styles 61% of unhealthy life and only 39% are healthy, in relation to the spiritual growth dimension, 86% show that they have healthy lifestyles and 14% are unhealthy, in the interpersonal relationships dimension 90% are healthy and 10% are not healthy and in the stress management dimension, 55% are healthy and 45% are unhealthy.

In conclusion, the Nursing Professional who works in the Hospitalization service of the Ricardo Palma Clinic presents unhealthy lifestyles in the dimension of health with responsibility, physical activity, and nutrition, while in the dimension of spiritual growth, interpersonal relationships and management of stress present healthy lifestyles.

**Keywords:** Lifestyle, nursing, nutrition

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el progreso tecnológico y de la ciencia han incentivado que las personas experimenten cambios significativos en su forma de vida; cambios traducidos en la que la esperanza de vida que va en ascenso, nuevas formas de interacción en base a la tecnología, como el internet, pero, así como hay progreso, también han surgido nuevos problemas de salud, afecciones permanentes, o crónicas como el síndrome metabólico, la enfermedad cerebrovascular y de las arterias coronarias, la obesidad mórbida, la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras, producidas por un estilo de vida no saludable.<sup>1</sup>

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el principal origen de mortalidad se debe a las afecciones crónicas, entre ellas la cardiopatía isquémica. Lo cual señala que sólo el 40% de los adultos efectúa algún tipo de ejercicio físico, el exceso de peso perjudica al 35,3% de la población, y la obesidad al 16,5%. El 19,6% muestra exceso de colesterol en la sangre, 15,3% incremento de la glucosa y 5,3% presenta altos valores de lipoproteínas, a nivel sanguíneo superiores a 130 mg/dl.<sup>2</sup>

Los profesionales de enfermería, pese a que disponen de las competencias en la prevención de afecciones crónicas y la capacidad de incentivar nuevas formas de estilo de vida saludable, muchos no lo interiorizan en su vida cotidiana, al mismo tiempo demuestran cierto deterioro de la salud, a causa del estrés, pocas horas de sueño, la inactividad física, por ende, contribuye a la predisposición de enfermedades, ya que generalmente las condiciones de trabajo limitan que los enfermeros puedan mantener comportamientos saludables.<sup>3</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), destacó que anualmente se produce el fallecimiento de 41 millones de personas a causa de las afecciones crónicas y 28 millones son muertes pertenecientes de los países en vías de desarrollo. Adicionalmente, ha sido el mayor origen de mortalidad en el Perú con 66% del total, de las cuales el 22% ha correspondido a problemas cardiovasculares, debido a la forma de vida inadecuado, así como la ingestión de alimentos no saludables, la



deficiencia de ejercicio físico, el uso indebido de las bebidas alcohólicas y tabaco, la ausencia de descanso y sueño, siendo el origen principal para estar predispuestos a estas afecciones.<sup>4</sup>

Un modo de vida saludable conlleva a conservar un peso adecuado, dieta correcta, actividad física y evitar hábitos nocivos, lo cual está asociado a la prevención de afecciones crónicas más frecuentes y mórbidas. Pese a los beneficios que se conocen, solo un reducido porcentaje de la población sigue una rutina adecuada, aun así, esta cantidad de sujetos que tienen hábitos saludables en su vida está en descenso.<sup>4</sup>

En el Perú, el Análisis de Situación de Salud (ASIS), demostró que uno de los mayores responsables de mortalidad en la población de adultos corresponde a las afecciones isquémicas del corazón, y como factor de riesgo la deficiente actividad física, la alimentación inadecuada, el hábito de fumar tabaco y el exceso de consumo de alcohol, problemas que han sido investigados por muchos interesados.<sup>5</sup>

En las prácticas pre profesionales se observó en la Clínica Ricardo Palma- San Isidro, específicamente en el servicio de hospitalización en contexto de pandemia por COVID-19 el profesional de enfermería se encuentra afrontando con excesiva dificultad la alta demanda de pacientes y el autocuidado de su salud se está viendo menos, sometido a las condiciones laborales con largas horas de trabajo, horarios nocturnos, lo que ocasiona un estado de estrés constante para el enfermero al estar en primera línea de atención, además de presenciar diariamente muertes, lo cual les genera frustración y el sentimiento de temor al contagio a sus familias.

Asimismo, muchos profesionales de enfermería ingieren sus alimentos fuera del horario, al interactuar con ellos refieren que no descansan lo necesario, consumen alimentos no saludables, no tienen tiempo para realizar ejercicios, con estrés por encontrarse constantemente sometidos a actuar de manera inmediata y oportuna en la atención del paciente y asume responsablemente el cuidado, al mismo tiempo atiende las exigencias familiares, lo cual se convierte en determinantes que repercuten de manera relevante en lo personal, familiar y

laboral. Es por ello que las condiciones de trabajo ocasionan cambios en su rutina diaria, situaciones que han incentivado a la presencia de afecciones no sólo físicas, sino también emocionales y sociales. situación preocupante por las graves consecuencias en su salud que les afecta a corto y largo plazo.

En base a todo lo anteriormente mencionado, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020?

El estudio se justifica en razón a que el profesional de enfermería tiene como primer deber cuidar su propia salud, debiendo haber coherencia entre lo que predica y su actuar.

La investigación permitirá adquirir evidencia científica sobre los estilos de vida, así como dar a conocer situaciones inadecuadas a los que están adaptados los profesionales de enfermería en una realidad específica. Asimismo, servirá como recurso teórico para futuras investigaciones y contribuirá en nuevas propuestas relacionados al tema. Servirá de modelo para aportar a nuevos estudios, será útil para los profesionales de la salud, logrando tener información reflexiva y objetiva sobre la forma de vida que llevan y puedan modificarla.

Entre las aplicaciones prácticas los resultados del estudio servirán a la alta directiva de la Clínica, con el objetivo de diseñar y ejecutar planes de mejora, en base a generar estilos de vida saludable donde los Licenciados de Enfermería puedan practicarlo, logrando así mejorar su salud y un óptimo desempeño laboral.

Como objetivo general: Determinar el estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020.

Y como objetivos específicos: Identificar el estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma según las dimensiones; responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés.

## II. MARCO TEÓRICO

Se consideraron algunos estudios nacionales como el de Vilca A, 2017, en Lima efectuó una investigación en el servicio de emergencia del Nosocomio Cayetano Heredia, el estudio fue conformado por 68 enfermeros, dentro de sus resultados presenta que el personal de enfermería que conllevan un estilo de vida saludable es el 59% y el 41% no es saludable. Referente a la dimensión de desarrollo espiritual el 96% es saludable y no saludable es el 4%, para relaciones interpersonales el 88% es saludable y el 12 % no es saludable, en relación a la alimentación el 60% corresponde a estilos de vida saludable y no saludable el 40%, respecto a la responsabilidad en salud tienen estilos de vida saludable el 52% y no es saludable el 48%, , en cuanto el ejercicio físico el 80% no es saludable y el 20% es saludable, en el manejo del estrés el 63% no tienen estilos de vida saludable y es saludable el 37%.<sup>6</sup>

Landa N, 2016, realizó un estudio en el área de emergencia del Nosocomio Regional de Huacho, participaron 30 enfermeros. En sus resultados menciona que, la mayoría presenta estilos de vida no saludable con 67% y 33% es saludable. Es decir, la mayor parte del personal de salud se encuentran adheridos a un modo de vida no saludable, en vista de que no efectúan ejercicio físico, no organizan su tiempo de descanso y sueño adecuados, escaso control médico, mantienen conductas inadecuadas de nutrición, baja ingestión verdurasy frutas, se auto prescriben fármacos, no mantienen un correcto manejo del estrés, lo cual corresponde así a una exposición muy elevada de contraer afecciones crónicas.<sup>7</sup>

Espinoza L, 2016, en Cañete llevó a cabo una investigación en la Micro Red de San Vicente, la población estuvo conformada por 51 enfermeros. Llegando a los siguientes resultados; los que presentan un hábito de vida saludable son el 56,9% y un 43,1% no es saludable, el 54,9% de los enfermeros lleva una alimentación inadecuada y el 45,1% presenta alimentación saludable, en cuanto a la dimensión de ejercicio físico el 78,4% no lo realiza y un 21,6% realiza algún tipo de ejercicio, respecto a la responsabilidad sobre la salud denota que el 60,8% no es saludable y el 39,2% es saludable, para control del estrés el 74,5% no es saludable y es saludable el 25,5%, en las relaciones interpersonales el 76,5% tiene un estilo de vida saludable y no saludable el 23,5%, por último y no menos importante en auto actualización presenta que el 88,2% es saludable y un 11,8% no es saludable.<sup>8</sup>

Rafael C, Paredes A, 2017, realizaron una investigación en Lima en el Nosocomio Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, la muestra estuvo constituida por 170 enfermeros. Presentó que el 63.5% tiene un estilo de vida no saludable, y un estilo de vida saludable el 36.5%. En la dimensión deporte y actividad física, es saludable el 35.9% y no es saludable el 64.1%; en la dimensión alimentación es saludable el 37.6% y no es saludable el 62.4%; en cuanto a la recreación se demostró que el 37.1% es saludable y no es saludable el 62.9%, para el descanso se considera saludable el 31.2%, pero no es saludable el 68.8%; en el manejo del estrés es saludable el 37.1% y no es saludable 62.9%, y en hábitos de consumo indicó que es saludable el 37.1% y el 62.9% no es saludable.<sup>9</sup>

En cuanto a las investigaciones internacionales tenemos a Cotas M, Chamorro L, Figueredo M, Achucarro D, Martínez V, 2018, quienes efectuaron una investigación en el Nosocomio Regional de Encarnación, tuvieron como finalidad definir la forma de vida y la relación con el riesgo de enfermedad cardíaca del personal de salud. Analizaron el nivel nutricional por medio de la cantidad de grasa corporal en un análisis sanguíneo. Se encontró que la mayor parte del personal de salud presentaron un estilo de vida poco y no saludable con un 79%. Se evidenció un nivel alto de predisposición a problemas metabólicos con un 78% y 91 % presenta un bajo riesgo cardíaco. El riesgo cardiovascular

permanente fue 36.9%. Asimismo, se demostró una relación negativa entre el riesgo de cardíaco y el estilo de vida.<sup>10</sup>

Sanabria-Ferrand P, González L, Urrego Diana, 2016. En su investigación con profesionales de la salud colombianos, tuvieron como finalidad determinar las conductas saludables en un muestreo de personal de salud y definir la asociación que se tiene con el nivel de acuerdo con el modelo biomédico y la forma de vida, la muestra fue de 606 profesionales de la salud voluntarios. Se demostró que sólo el 6,73% tiene una forma de vida saludable y que la mayor causa está vinculada con el ejercicio físico. La relación entre el modelo biomédico y la forma de vida de los profesionales fue negativa. Por lo tanto, este suceso puede estar sometiendo de manera importante a los profesionales, puesto que la salud cada vez es más deficiente, hábitos adoptados que no contribuyen al fomento de estilos de vida saludables en sus usuarios.<sup>11</sup>

Tamayo E, Sánchez J, Estévez R. 2016, en su estudio realizado en el Nosocomio General de la Ciudad de México, la muestra estuvo conformada por 25 enfermeros, se aplicó la entrevista, realizaron análisis sanguíneo para valorar el riesgo de enfermedad vascular cerebral o infarto agudo al miocardio a través del score de Framingham, tabla OMS/ISH, ASCVD score y mediciones antropométricas. Dentro de sus resultados, se encontró que el riesgo cardiovascular fue bajo. No obstante, se evidenció síndrome metabólico, así como la afección arterial periférica y altos valores de acumulación lipídica para padecer enfermedad coronaria. También se demostró que a causa del estrés las enfermeras tienen riesgo de pérdida de salud.<sup>12</sup>

Clementina M, Sacoto N, Guallpa M. 2018, realizaron un estudio con las enfermeras que trabajan en el Hospital Homero Castanier Crespo - Ecuador, 73 profesionales a quienes se les aplicó en instrumento mediante un cuestionario sobre antecedentes familiares. Dando como resultado: El 100 % pertenece al sexo femenino, al mismo tiempo mencionaron que el 42,5 % tenían familiares con afecciones coronarias y que la mayoría presenta una vida sedentaria con el 60.3%, respecto al hábito fumar el 4,1 %. Además, presentaron un peso inadecuado fuera del IMC correcto el 54,8 % y el 17,8 % tiene obesidad. Se

concluyó que la población adulto joven representa una alta prevalencia de sobrepeso y sedentarismo.<sup>13</sup>

Respecto a la base teórica, este estudio se vincula con la teoría de Nola J. Pender que resalta el modelo de promoción de la salud y define que las formas de vida y los determinantes de la promoción de salud, se encuentran compuestos según la perspectiva y capacidad cognitiva, y está relacionado con la respuesta conductual humana, lo cual está comprendido de creencias y costumbres que tienen los seres humanos sobre el estilo de vida que llevan, manifestado por comportamientos o conductas específicas, el cual se encuentran íntimamente relacionado con la adopción de decisiones o hábitos que comprometen a la salud. Cambios en los determinantes se efectuarán en la motivación de realizar conductas adecuadas que contribuyan de manera positiva a su propia salud. De igual modo, define la manera de vivir como un patrón multidimensional de hechos que una persona ejecuta durante la vida diaria, al mismo tiempo se enfoca directamente en su salud.<sup>14</sup>

Aplicando la teoría al estudio tenemos que el principal representante de la salud es el profesional de enfermería, por ello deben fomentar su propio autocuidado y modificar actitudes inadecuadas basado en un estilo de vida saludable que incentive la prevención de afecciones crónicas y que conlleve a la motivación de las demás personas para que puedan mantener su salud personal.<sup>14</sup>

El estilo de vida pertenece a un grupo de acciones y conductas que mantienen los seres humanos de manera personal para cumplir sus necesidades humanas y lograr su satisfacción ya sea biológico, psicológico y social. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986, "El estilo de vida es una manera universal de vivir que se basa en la relación entre las conductas individuales y que es determinado por factores sociales, culturales y características específicas de la persona".<sup>15</sup>

Los estilos de vida se encuentran ligados con hábitos de consumo del ser humano ya sea en la alimentación, alcohol, tabaco o drogas, asimismo la realización de actividad física y la exposición constante de otras actividades relacionadas al riesgo ocupacional. Igualmente se reconocen como determinantes de riesgo o

de protección para el individuo, que dependen de las actitudes y comportamientos adoptados durante su vida cotidiana.<sup>16</sup>

El estilo de vida es la manera en que en general coexistimos diariamente en diferentes campos de vida, es el grupo de normas y costumbres rutinarias que han sido adoptados por la persona, es una manera de diferenciarse con los demás. Un estilo de vida saludable involucra una variedad de acciones que impacta de manera positiva la salud, en relación con su entorno y civilización. Además, hay un patrón universal que se refiere a la buena alimentación, actividad física, control del estrés y liberación, modificación de conductas nocivas, así como la vida sedentaria, fumar tabaco, mala nutrición, alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas o agresividad. Asimismo, mantener una forma de vida saludable tiene que ver con la higiene personal, sexualidad, el descanso y sueño, lo cual permita al ser humano a vivir con calidad.<sup>17</sup>

Estilo de vida del profesional de enfermería, son patrones de conductas que se encuentran relacionadas a las dimensiones salud con responsabilidad, nutrición, actividad física, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Nola Pender presentó una guía de promoción de salud teniendo en cuenta las dimensiones de gran importancia que ayudan a mantener una forma de vida sana.<sup>18</sup>

Salud con responsabilidad: Se refiere cuando el sujeto muestra el interés por mejorar su propia salud, por lo que comprende prestar la atención correspondiente, la capacidad de informarse y acudir a un profesional, es la educación individual para asumir con responsabilidad su vida.<sup>18</sup>

Actividad física: se considera como la participación regular de ejercicios o actividades que podrían clasificarse en leves o vigorosas, igualmente puede ser programado en un horario controlado, planificado o bajo supervisión de un experto, también involucra la actividad de la vida diaria, al mismo tiempo reduce el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.<sup>18</sup>

La nutrición: Corresponde al conocimiento, la capacidad de seleccionar y consumir los alimentos primordiales para el bienestar y sustento del organismo, igualmente se basa en la opción de un tipo de menú diario provechoso.<sup>18</sup>

El crecimiento espiritual: Se encuentra íntimamente relacionado con el progreso personal, además de mentalizarse el propósito de vida que se tiene trazado y la satisfacción de sí mismo.<sup>18</sup>

Las relaciones interpersonales: Es la interacción con las personas del entorno, y la importancia de la comunicación, dado que mediante ello se da el compartimiento de perspectivas, sentimientos e ideas por medio de mensajes de forma verbal y no verbal.<sup>18</sup>

El manejo del estrés: Se refiere al control adecuado de disminuir la tensión y la capacidad de identificar situaciones que lo causan, al mismo tiempo permite actuar utilizando todos los medios físicos y psicológicos.<sup>18</sup>

Para Nola Pender el logro más importante que un individuo anhela conseguir es la salud. Además, el modelo que propone corresponde a una evaluación de la forma de vida que tienen los seres humanos, en cuyo caso los profesionales de enfermería son el principal ejemplo de representación de la salud, por ello deben fomentar su propio autocuidado y bienestar, permitiendo contribuir a la reducción de elevadas tasas de enfermedades crónicas, que actualmente se destacan porcentajes preocupantes, al mismo tiempo el rol como enfermeros es prevenir y promocionar hábitos saludables que generen cambios importantes en la población.<sup>18</sup>

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

**3.1.1 Tipo de investigación:** La investigación es de tipo básica, dado que aporta conocimientos nuevos y permite comprender, explicar diferentes fenómenos, así como ayudar a mejorar la calidad de vida de los profesionales de la salud.

#### 3.1.2 Diseño de Investigación:

- **Diseño no experimental:** La variable no se manipula intencionalmente, los resultados se registran y analizan tal como ocurre en el contexto de estudio. El nivel es descriptivo, es decir, implica la recopilación, análisis e interpretación de las realidades y la determinación de sus



características básicas para llegar a una interpretación correcta. Es de corte transversal, porque registra la información en un tiempo determinado para medirla o caracterizarla.

### **3.2 Variables y operacionalización**

El presente estudio dispone de una variable de enfoque cuantitativo ya que comprende en la medición numérica y el análisis estadístico. La operacionalización de la variable se encuentra en el anexo 1.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1 Población:**

Está constituido por 59 profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma.

- **Criterios de inclusión:** Profesionales de enfermería asistenciales en el servicio de hospitalización, de ambos sexos, que laboran más de un año y que aceptan participar de forma voluntaria en la investigación.
- **Criterios de exclusión:** Profesionales de enfermería que no se encuentren laborando el día que se realiza la encuesta por licencia vacacional, descanso médico o con labor administrativa.

**3.3.2 Muestra:** Compuesto por 49 profesionales de enfermería, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.

**3.3.3 Muestreo:** Se aplicó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, en función al costo, y al contexto del COVID-19.

### **3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos**

Para la recopilación de datos la técnica que se realizó en la investigación fue la encuesta, el instrumento que se aplicó fue el cuestionario “Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLPII)” de Nola Pender 1996, modificado a la realidad por Barboza en el 2019.<sup>19</sup>

El cuestionario está compuesto por 6 dimensiones que indican salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés, lo cual está comprendido por 30 ítems, con respuesta tipo Likert, considerando los siguientes valores: nunca (1), algunas veces (2), casi siempre (3) y siempre (4). El puntaje obtenido por cada ítem es asignado por categoría de estilo de vida saludable y estilo de vida no saludable.

**Validez:** El instrumento fue validado mediante un juicio de cinco expertos, todos con grado de Magister. Se determinó mediante el coeficiente V de Aiken resultando 0.83, lo cual señala un alto grado de concordancia.

**Confiabilidad:** El instrumento se aplicó a través de una prueba piloto, conformado por 10 Licenciados de enfermería del área de Hospitalización del Nosocomio Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, los datos obtenidos fueron trasladados al programa estadístico IBM SPSS Statistics 25, se obtuvo un análisis valor Alfa de Cronbach de 0.810, lo cual evidencia una buena de confiabilidad (Anexo 5).

### **3.5 Procedimiento**

En primera instancia, se obtuvo la confirmación del proyecto de tesis por la Escuela Profesional de Enfermería.

Para la recopilación de datos, se realizó una carta de Autorización dirigido al director Médico de la Clínica Ricardo Palma, lo cual fue recibido por la oficina de la directiva médica del establecimiento.

Se llevó a cabo una previa coordinación con los Enfermeros, quienes tuvieron su participación voluntaria mediante el consentimiento informado para llenar el cuestionario de manera individual y presencial en el horario de cambio de turno, para no comprometer la atención brindada por el servicio, se empleó estrictamente las medidas de bioseguridad para el ingreso y posteriormente en el área de Hospitalización.

Se aplicó el cuestionario a los Enfermeros, quienes cumplieron con los criterios de selección. Dicho procedimiento se ejecutó en días y turnos diferentes para conseguir completar los datos de la población, la aplicación del instrumento tuvo una duración aproximadamente de 15 minutos, posteriormente se adjuntó los cuestionarios llenados, verificando que hayan sido correctamente completados.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Los datos que se lograron recopilar se trasladaron en una base de datos del programa Excel 2016, estableciendo valores numéricos a las respuestas como: Nunca (1), Algunas veces (2), Casi siempre (3). Siempre (4). Se empleó el promedio aritmético del resultado y se dividió en dos categorías de estilo de vida no saludable y estilo de vida saludable. Posteriormente, se realizó las tablas conforme los resultados porcentuales. El análisis fue la estadística descriptiva simple, porque permitió adquirir valores finales para el respectivo análisis e interpretación de los resultados.

### **3.7 Aspectos éticos:**

Se consideró los principios éticos tales como;

**Autonomía:** Este principio se aplicó mediante el consentimiento informado, siendo la participación del estudio de manera voluntaria.

**La no maleficencia:** El estudio no puso en riesgo, ni supuso un daño a los participantes.

**Beneficencia:** Consiste en hacer el bien, no habrá un beneficio directo, se socializará los resultados, dicha información servirá para fomentar o reforzar un estilo de vida saludable en los enfermeros, beneficiando su salud.

**La justicia:** Se brindó una atención equitativa a los profesionales de enfermería que participaron en la investigación, sin ningún tipo de discriminación.

#### IV. RESULTADOS

TABLA N° 1

**ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA, SAN ISIDRO, 2020.**

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Saludable	22	45
No saludable	27	55
Total	49	100

**Interpretación:** En la tabla N° 1 se puede evidenciar que, el 55% de los Enfermeros presentan un estilo de vida no saludable y el 45% indica tener un estilo de vida saludable.

**TABLA Nº 2**

**ESTILO DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA SEGÚN  
DIMENSIONES DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN, CLÍNICA RICARDO  
PALMA, SAN ISIDRO, 2020.**

DIMENSIONES	ESTILO DE VIDA				TOTAL	
	NO SALUDABLE		SALUDABLE		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
Salud con responsabilidad	26	53	23	47	49	100
Actividad Física	31	63	18	37	49	100
Nutrición	30	61	19	39	49	100
Crecimiento Espiritual	7	14	42	86	49	100
Relaciones interpersonales	5	10	44	90	49	100
Manejo del estrés	22	45	27	55	49	100

**Interpretación:** En la tabla Nº 2 se puede apreciar que los profesionales de Enfermería indican tener un estilo de vida no saludable en la dimensión salud con responsabilidad en un 53%, en actividad física el 63%, en nutrición con un 61% y manejo del estrés en un 45%. Seguidamente presentan estilos de vida saludable en la dimensión crecimiento espiritual con el 86% y relaciones interpersonales con 90%.

## V. DISCUSIÓN

El propósito de la investigación fue determinar el estilo de vida del profesional de Enfermería de un área de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma.

Nola J. Pender, menciona que los determinantes de los estilos de vida son acciones que el ser humano va adquiriendo y modificando según las vivencias personales e interpersonales a lo largo de la vida, por lo que podrían ser acciones favorecedoras para la salud si se sigue un modelo o guía adecuado.<sup>14</sup>

Se evidenció que el mayor porcentaje de los participantes del estudio presentan estilo de vida no saludable con un 55%. Dicho resultado concuerda con los hallazgos de Landa N.<sup>7</sup> Al igual que lo expuesto por Rafael C. y Paredes A.<sup>9</sup> Donde, pone relieve que gran parte del personal sanitario conllevan hábitos de vida no saludables dado que, realizan poco deporte, se alimentan inadecuadamente, usualmente recurren a la automedicación, se mantienen estresados, lo cual predispone a contraer enfermedades crónicas.<sup>9</sup>

Los Enfermeros, aunque poseen suficiente conocimiento acerca de la promoción de la salud y prevención de enfermedades, no lo incorporan en su diario vivir. Es importante que, como profesionales de enfermería, así como brindan educación a los pacientes, también deben practicarlo, dado que, la transformación positiva de dichos determinantes, y la iniciativa para ejecutar conductas saludables, incentiva a las personas que conlleven un estado de salud altamente positivo, siendo el enfermero un modelo a seguir, sin embargo, las condiciones laborales a las cuales están sometidos influyen de manera impactante el estilo de vida que llevan.<sup>14</sup>

Con respecto a la dimensión salud con responsabilidad, se pudo detallar que el 53% de los enfermeros presentan estilo de vida no saludable. Dicha información se asemeja con la investigación de Espinoza L, el cual resalta que el 60,8% no es saludable en la dimensión salud con responsabilidad.<sup>7</sup>

Estos resultados demuestran que frecuentemente los enfermeros no le dan la debida prioridad a su salud personal, pues se enfocan en el cuidado integral de otras personas, quedando relegado su autocuidado, esta situación conlleva a que la mayoría de las veces cuando presentan dolencias recurren a la automedicación, pues no disponen del tiempo para poder acudir a un chequeo médico. Por ello, es importante que los enfermeros sean realistas sobre el estado de salud que presentan y modifiquen hábitos inadecuados a lo que están acostumbrados, pues contribuye a la prevención y a la reducción de altas tasas de morbimortalidad de enfermedades no transmisibles.

En cuanto la dimensión actividad física, el 63% tiene un estilo de vida no saludable, este resultado concuerda con lo presentado por Vilca A, donde indica que el 80% de los enfermeros no realiza ejercicio físico.<sup>6</sup> Dichos resultados confirman que el profesional de enfermería no suele realizar actividad física o participa en algún programa, lo cual demuestra que son más proclives al sedentarismo, lo cual predispone a la aparición de problemas de salud, ya sean alteraciones cardiovasculares, sobrepeso, trastornos metabólicos, etc.

Es esencial practicar regularmente el ejercicio físico, pues ayuda a fortalecer la densidad ósea y mejorar el estado de salud, lo cual permitiría que los enfermeros efectúen mejor su labor asistencial, se reducirían de manera importante los síntomas físicos y apoyaría como ejemplo a los pacientes en modificar conductas no saludables. Asimismo, la institución de salud respecto al área de bienestar debería implementar como en otras realidades por ejemplo gimnasios, talleres que incentiven la actividad física la cual beneficiaría también la salud mental. Igualmente, la institución de salud respecto al área de bienestar debería implementar como en otras realidades por ejemplo talleres que incentiven la actividad física lo cual beneficiaría también la salud mental.

Referente a la dimensión nutrición el 62% de los enfermeros tiene un estilo de vida no saludable, dicho resultado concuerda con lo propuesto por Codas M, Chamorro L, Figueredo M, Achucarro D. y Martínez V. Donde presentan que la mayor parte del personal de salud tiene un estilo de vida poco y no saludable con un 79% a nivel nutricional según análisis sanguíneo.

De lo antes mencionado se puede demostrar que la nutrición que mantienen los enfermeros se está viendo afectado, debido a que regularmente ingieren sus alimentos a deshoras, se les hace difícil tomar entre 4 a 8 vasos de agua al día por el deficiente tiempo, suelen consumir lo primero que ven en el área de cafetería, lo cual aumenta la ingestión de gaseosas, alimentos salados o muy dulces y la mayoría no muestra un peso adecuado para su talla o IMC. Cabe resaltar que, mantener una nutrición adecuada involucra la selección y consumo de alimentos que benefician para sustentar las necesidades biológicas, diariamente los enfermeros realizan actividades, lo cual causa desgaste físico y mental, por tal motivo requieren mantener una alimentación balanceada, a fin de proporcionar nutrientes esenciales al organismo, fortaleciendo de manera importante el sistema inmunológico, contribuyendo a mejorar el rendimiento en el trabajo y logrando así mantener un cuerpo saludable.

Con relación a la dimensión manejo de estrés el 45% de los Licenciados de Enfermería manifiestan tener un estilo de vida no saludable, dicho resultado se asemeja con la investigación de Rafael C, y Paredes A, donde indican que el 62,9% presenta un estilo de vida no saludable en dicha dimensión.<sup>9</sup>

Estos resultados nos demuestran que en la Clínica Ricardo Palma la mayoría de los enfermeros posee un manejo del estrés no saludable, eso nos confirma que a través de los años han existido esfuerzos por mantener la salud mental. No obstante, otras entidades presentan otra realidad, como lo expuesto por los otros investigadores, lo cual significa que aún existe deficiencia en afrontar los efectos negativos de una situación específica.

La profesión de enfermería es una carrera de vocación, porque se basa en el cuidado y atención integral de los pacientes, lo cual comprende un nivel alto de responsabilidad y exigencias que debe cumplir en el ámbito laboral, como los horarios de turno, toma de decisiones oportunas, problemas administrativos, sobrecarga por el número y tipo de usuarios en el contexto de la pandemia, todo ello ocasiona que el enfermero sea propenso de adquirir estrés. Se debe dar importancia a dichas situaciones para prevenir o reducir que el personal



enfermero presente consecuencias, es indispensable aprender identificar los estresores laborales o sociales, técnicas de relajación y meditación, horas de sueño recomendados, aspectos que deben ser intervenciones dirigidas a todo el personal de salud, en otras realidades existe un servicio de psicología para atender situaciones, de estrés, afrontamiento ante la muerte de un paciente, ansiedad, depresión como casos frecuentes.

Respecto a la dimensión crecimiento espiritual se evidenció que el 86% de los Licenciados de enfermería demuestran que tienen un estilo de vida saludable, este resultado presenta similitud con la investigación de Vilca A, lo cual demuestra que el 96% tiene estilo de vida saludable.<sup>6</sup>

Teniendo en cuenta los estudios mencionados, se puede inferir que gran parte de los participantes presentan un propósito de vida, pues la enfermería es una labor que se basa en ayudar y acompañar a los otros, transmitir ese sentimiento positivo es motivo de sentirse satisfechos con el trabajo que realizan y paz con ellos mismos. Sin embargo, aún existe un pequeño porcentaje que refiere lo contrario, lo que significa que aún hay deficiencia. El ser humano necesita estar constantemente en relación con seres queridos, a fin de dar sentido a su existencia. Un crecimiento espiritual adecuado permite establecerse mediante la libertad, el amor, la moral, la religiosidad, valores que contribuyen a reforzar cualidades, mejorar este aspecto es esencial en el estilo de vida del enfermero, ya que fomenta un mejor cuidado hacia los pacientes que no sólo se enfoca en la recuperación física sino también mental, y da como resultado la satisfacción de este.

En cuanto la dimensión relaciones interpersonales se pudo demostrar que el 90% de los Licenciados de enfermería presenta estilo de vida saludable, este hallazgo es semejante con los resultados de Espinoza L, el cual presenta que el 76,5% tiene estilo saludable.

La mayoría de los enfermeros toman en cuenta mantener relaciones interpersonales de manera saludable, utilizando el diálogo para establecer acuerdos entre colegas y se considera una base fundamental para la toma de decisiones, de hecho, refuerza la capacidad de relacionarse de manera eficaz con otras personas, permitiendo así el apoyo mutuo, la empatía y el compañerismo. El aspecto familiar y social también está incluido, ya que fomenta un completo estado de salud positivo, impulsando el crecimiento personal, además de facilitar la resolución de problemas de forma adecuada, estimula el sentido humanista, creando un clima de bienestar, lo cual es un aspecto importante para la vida.

Cabe recalcar que esta investigación demuestra que la promoción de estilos de vida saludable no sólo debe ser aplicados mediante el fortalecimiento del autocuidado de los profesionales de enfermería, modificando conductas no saludables, sino también hay que intervenir en los factores que la condicionan, que importante sería que las instituciones de salud los integren a actividades que ayuden a mejorar el bienestar físico y mental, de tal manera que disminuyan los descansos médicos, las faltas al turno por enfermedad. De tal manera que se contribuye al bienestar y a la salud integral de personas que se encargan de brindar un cuidado de calidad a los usuarios.

## VI. CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, presentan un estilo de vida no saludable.

**SEGUNDO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión salud con responsabilidad.

**TERCERO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión actividad física.

**CUARTO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, presentan un estilo de vida no saludable en la dimensión nutrición.

**QUINTO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, presentan un estilo de vida con tendencia a ser no saludable en la dimensión manejo del estrés.

**SEXTO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización presentan un estilo de vida saludable en la dimensión crecimiento espiritual.

**SÉPTIMO:** Los profesionales de enfermería que laboran en el servicio de Hospitalización presentan un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primero:** Debido a que la gran parte de los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida no saludable, el director de la Clínica Ricardo Palma debe implementar acciones en salud ocupacional, con el fin de proporcionar aportes fundamentales para la promoción de estilo de vida saludable en el personal de salud, con énfasis en la etapa de vida del adulto y así prevenir factores de riesgo y futuras complicaciones de salud.

**Segundo:** En razón a que los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida no saludable, el Departamento de Enfermería debe incluir en su plan operativo anual programas de salud y sesiones educativas para reforzar actitudes saludables, a su vez concientizar y motivar de manera positiva la salud con responsabilidad, la actividad física y una nutrición adecuada, lo cual beneficia a la calidad de atención del paciente.

**Tercero:** Realizar investigaciones relacionadas al estilo de vida de los profesionales de enfermería asistencial para ampliar el conocimiento con metodología cualitativa.

## REFERENCIAS

1. Feudtner C. Bittersweet: diabetes, insulin, and the transformation of illness. Bulletin of the World Health Organization [Internet]. 2011 [cited 2020 May 10]; 89:90–91. Available from: <https://www.who.int/bulletin/volumes/89/2/11-040211.pdf>
2. Pan American Health Organization. Health Information Platform for the Americas [Internet]. Washington; [updated 2018; cited 2020 April 22]. Available from: <https://www.paho.org/data/index.php/en/>
3. Campos G, Campos A, Gómez C, Lázaro K. Factores Personales Organizacionales Sociales y del Ambiente laboral que Intervienen en la Salud del Personal de Enfermería del Hospital San Vicente de Paúl en Heredia [Informe final de práctica para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. Costa Rica: Universidad de Costa Rica; 2003.
4. World Health Organization. Non-communicable diseases. [Internet]. [updated 2018 June 01; cited 2020 March 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
5. Ministerio de Salud. Análisis de Situación de Salud. [Internet]. Perú. [Actualizado 05 de mayo 2014; citado 13 de abril de 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3358.pdf>
6. Vilca A. Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de Emergencia del Hospital Cayetano Heredia [Tesis en internet]. Lima: Universidad de San Martín de Porres. 2017 [citado 03 de marzo de 2020]. Disponible en: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/3070/vilca\\_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/3070/vilca_aaa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
7. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho [Tesis en internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2016 [citado 03 de marzo de 2020]. Disponible

en:[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_chn.pdf;jsessionid=B2B9C08C4F1AB815081DA748B300C38F?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf;jsessionid=B2B9C08C4F1AB815081DA748B300C38F?sequence=1)

8. Espinoza L. Estilo de vida del profesional de Enfermería pertenecientes a la Micro Red de San Vicente [Tesis en internet]. Lima: Universidad de San Martín de Porres. 2016 [citado 05 de abril de 2020]. Disponible en: [http://200.37.171.68/bitstream/handle/usmp/2285/espinoza\\_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://200.37.171.68/bitstream/handle/usmp/2285/espinoza_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
9. Rafael C, Paredes A. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irgoyen, Lima. RCCS [Internet]. 11 de abril de 2017 [citado 17 de septiembre de 2020];9(2). Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/229](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229)
10. Cudas M, Chamorro L, Figueredo M, Achucarro D, Martínez V. Estilos de vida y riesgo cardiovascular y cardiometabólico en profesionales de salud del Hospital Regional de Encarnación. La Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna [Internet]. Marzo 2018 [citado 16 de marzo de 2020]; 5(1):12-24. Disponible en: <http://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/50/49>
11. Sanabria-Ferrand P, González L, Urrego Diana. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Revista Med [Internet]. Julio 2016 [citado 16 de marzo de 2020]; 15 (2): 207-217. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208>
12. Tamayo E, Sánchez J, Estévez R. Riesgo cardiovascular en profesionales de enfermería que laboran en Unidad de Terapia Intensiva [Internet]. 2016 [citado 08 de abril del 2020]. Disponible en: <http://www.tecnosalud2016.sld.cu/index.php/tecnosalud/2016/paper/viewFile/196/36>

13. Clementina M, Sacoto N, Guallpa N, Cordero G, Alvarez R. Factores de riesgo cardiovascular en profesionales de Enfermería. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2018 [citado 08 de abril del 2020]; 34(2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi2018/cmi182e.pdf>
14. Aristizábal, G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El Modelo de Promoción de Salud de Nola Pender. Medigraphic Literatura Biomédica [Internet]. 2011 [citado el 13 de abril del 2020]; 8(4):16-23. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/medigraphic.cgi>
15. Kickbusch I. Lifestyles and Health. Social Science & Medicine [Internet]. 1986 [cited 2020 May 07]; 22(2):117-124. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0277953686900602?via%3Dihub>
16. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud [Internet] 2017. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
17. Ramírez H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable . ColombiaMédica [Internet]. 2002 [citado 07 de Mayo de 2020]; 33(1):3-5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>
18. Laguado J, Gómez E, Martha P. Estilos de vida saludable en la Universidad Cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2014 [citado 10 de Mayo de 2020]; 19(1):68-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>
19. Barboza M. Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de Emergencia de un hospital nacional de Lima. [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019.

20. Pan American Health Organization. Basic indicators of the health situation in the Americas [Internet]. Washington. 2018 [cited 2020 Jun 20]. Available from: [www.paho.org/plisa](http://www.paho.org/plisa)
21. Mamani M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del profesional de enfermería del Hospital de apoyo Hipólito Unanue de Tacna. [Tesis]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2009.
22. Barragán, L. y De las Mercedes, A. Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la Universidad de Guayaquil [Tesis de licenciatura]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2015.
23. Cajaleón, A y Sánchez, J. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2014.
24. Secretaría de Salud. Guía de estilo de vida saludable en el trabajo [Internet]. Honduras. 2015. [Citado el 19 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alia382-estilos-vida-saludable-actividadfisica&category\\_slug=desarrollohumanosostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211.x](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alia382-estilos-vida-saludable-actividadfisica&category_slug=desarrollohumanosostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211.x)
25. Luis, I. Responsabilidad personal y autorresponsabilidad en salud. Consideraciones desde la ética de la salud pública. Bioética [Internet]. [citado el 20 de junio del 2020]; 10(19–27), 9. Disponible en: <http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>
26. Barboza M. Estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de Emergencia de un hospital nacional de Lima. [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019.
27. WHO. Ottawa Charter for Health Promotion: An International Conference on Health Promotion [Internet]. Canada. [cited 2020 Jun 20]. Available from: <http://files.sld.cu/upp/files/2015/04/carta-de-ottawa.pdf>



28. Ramírez H. Estilos de vida en profesionales de la salud del municipio de Zipaquirá. *Psychologia. Avances de la disciplina* [Internet]. 2017 [citado el 21 de junio 2020]; 1(1):61-97. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224869008>
29. Bastías A, Magdalena E, Stieповich B. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *ciencia y enfermería* [internet]. 2015 [citado el 21 de junio 2020]; 20(2):93-101. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441816010>
30. Mesa M, Lorena, Romero B, María N. Profesionales de enfermería y cuidado en las condiciones laborales actuales. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo* [Internet]. 2016 [citado el 21 de junio 2020]; 12(2):55-92. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145217280005>
31. Giraldo Osorio, Alexandra, Toro Rosero, María Yadira, Macías Ladino, Adriana María, Valencia Garcés, Carlos Andrés, Palacio Rodríguez, Sebastián, La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2015;15(1):128-143. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>.
32. Quintero J. Hábitos alimentarios, Estilos de vida saludables y actividad física En Neojaverianos del Programa nutrición y dietética de la Puj Primer Periodo 2015 [Tesis de Internet]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. 2015. [citado el 21 de junio de 2020]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
33. Quito R. Estilos de Vida en el Profesional de Enfermería de la Clínica Ricardo Palma [Tesis de Internet]. Lima: Universidad Cesar Vallejo. 2016 [citado el 22 de junio de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/4038>
34. 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 Internet]. Tarapoto:

Universidad Nacional San Martín. [citado el 22 de junio de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/UNSM/2652>

35. Marriner T, Ana, Raile A. Martha. Modelo de promoción de la salud: Nola Pender. Modelos y Teorías en Enfermería. 4ta edición. La Habana, Cuba: Ciencias Médicas; 2007. Pp. 529-537.
36. Walker S, Sechrist K, Pender N. "The lifestyle, promoter of health" Profile: Development and psychometric characteristics. Nurs Res.1.1987.
37. Suarez A. Paciente, terapeuta y responsabilidad en la salud - Persona sana [Internet]. 2017. [Fecha de consulta: 22 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud>
38. World Health Organization. World Health Assembly, WHO Performance Report: Program Budget 2016-2017. [cited 2020 June 22]. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276530/A71\\_28sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276530/A71_28sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1)
39. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity, and health. 2019. [cited 2020 June 23]. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
40. World Health Organization. Nutrition. 2019. [cited 2020 June 23]. Available from: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
41. Ávila S. Estilo de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora [Tesis en internet]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista. 2016 [citado 07 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1441>

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020.	“El estilo de vida es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. (OMS)	Los estilos de vida que pueden estar sometidos los profesionales de enfermería del servicio de hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020, se medirá con el instrumento llamado cuestionario que está compuesta por 6 dimensiones, cada situación se evalúa a través de una escala de tipo Likert. Cuyo puntaje determinará si tiene	<b>Responsabilidad en Salud</b>	-Control médico. -Automedicación. -Cumplimiento del tratamiento médico. -Conformidad del diagnóstico médico.	Ordinal
			<b>Actividad Física</b>	-Tiempo y frecuencia. -Programa de actividad física.	
			<b>Nutrición</b>	-Horario de alimentos. -Tipo de alimentación. -Relación peso /talla.	

		un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable.	<b>Crecimiento espiritual</b>	-Propósito de vida. -Satisfacción personal -Desarrollo personal.	
			<b>Relaciones interpersonales</b>	-Comunicación efectiva. -Expresión de sentimientos. -Relación social	
			<b>Manejo del estrés</b>	-Identificación de fuentes estresantes. -Frecuencia de tensión muscular. -Estrategias de manejo de estrés. -Horas de descanso.	

## ANEXO 2: CUESTIONARIO

Estimado (a) Licenciada (o), yo Kiara Shakira Torre Piña, alumna de enfermería de la Universidad César Vallejo – Lima Norte, me encuentro realizando un estudio de investigación cuyo objetivo es determinar los ESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN EL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA. Para lo cual se le solicita su colaboración a través de sus respuestas sinceras y veraces, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial, los resultados obtenidos servirán exclusivamente para fines de la investigación. De antemano, agradezco su participación y comprensión.

### DATOS GENERALES:

2.	Edad	( ) Años			
1.	Género	Masculino	( )	Femenino	( )
3.	Estado civil	Soltero	( )	Divorciado	( )
		Casado	( )	Conviviente	( )
		Viudo	( )		
4.	Tiene hijos	Si	( )	No	( )
5.	Tiempo de servicio	Menos de 5 años	( )	16 a 20 años	( )
		6 a 10 años	( )	Más de 20 años	( )
		11 a 15 años	( )		
6.	Labora en otra Institución	Si	( )	No	( )

### INSTRUCCIONES:

Marque con un aspa (X) en el recuadro en blanco según corresponda: NUNCA:

No lo realiza.

ALGUNAS VECES: Lo realiza de 1 a 2 veces por semana.

CASI SIEMPRE: Lo realiza de 3 a 5 veces por semana.

SIEMPRE: Lo realiza todos los días

Nº	ENUNCIADOS	NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>SALUD CON RESPONSABILIDAD</b>					
1	Va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año.				
2	Se automedica cuando está enfermo (a), deprimido (a), etc.				
3	Las veces que ha estado enfermo (a), da cumplimiento a las indicaciones medicas al pie de la letra.				
4	Para el cuidado de tu salud, consultas a otro médico en busca de otra opinión, cuando no estás de acuerdo con el diagnostico que te da el médico tratante.				
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>					
5	Realiza ejercicios fisicos por 30 minutos y con una frecuencia mínima de 3 veces por semana (atletismo, aeróbicos, gimnasio, baile, etc.)				
6	Usa el ascensor para desplazarse entre los pisos.				
7	Bajas en el paradero que este ubicado cerca al lugar de tu destino.				
8	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
<b>NUTRICION</b>					
9	Respeto el horario del desayuno, almuerzo y cena.				
10	Consume entre 4 a 8 vasos de agua al día.				
11	Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar las características de su contenido.				
12	Incluye el consumo de frutas en su alimentación.				
13	Consume gaseosas.				
14	Consume pizza, hamburguesa, arroz chaufa, pollo a la brasa, etc.				
15	Consume alimentos salados.				
16	Consume alimentos muy dulces.				
17	Mantiene un peso adecuado para su talla.				
<b>CRECIMIENTO ESPIRITUAL</b>					
18	Creo que mi vida tiene un propósito.				
19	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo (a).				
20	Siento que estoy creciendo y cambiando en forma positiva.				
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>					
21	Utilizo el dialogo como fuente importante para tomar acuerdos.				
22	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
23	Busco apoyo en las personas que demuestran preocupación por mí.				
24	Paso tiempo con mis mejores amigos.				
25	Muestro afecto reciproco con las personas mediante palmadas, abrazos, etc. con personas que me importan.				
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
26	Identifica las situaciones que la causa tensión o preocupación en su vida.				
27	Con que frecuencia presenta tensión en el cuello y espalda, presión en el pecho, tensión en las mandíbulas.				
28	Plantea con frecuencia alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación que se le presenta.				
29	Medita, realiza ejercicios de relajación y respiración profunda cuando se siente estresado.				
30	Duerme como mínimo entre 5 a 6 horas diarias (excepto guardias nocturnas)				

**ANEXO 3:**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ identificada (o) con DNI N° \_\_\_\_\_, a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada “Estilo de vida del Profesional de Enfermería del Servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020”.

Habiendo sido informado (a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será exclusivamente para fines de investigación, es así que brindo mi consentimiento de participar en el estudio.

-----

Firma del Profesional de  
Enfermería

**ANEXO 4: BASE DE DATOS DE CONFIABILIDAD**

N	G	E	E	T	TS	LI	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P0	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P3				
1	2	3	5	1	2	1	2	3	2	3	2	4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2		
2	2	3	1	2	1	2	3	4	4	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3		
3	2	3	5	1	1	2	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4			
4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2		
5	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3		
6	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	1	2	1	2	2	1	2	3	4	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	2	1		
8	1	3	2	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	4	1	3			
9	2	4	5	1	4	2	4	1	2	2	3	2	4	1	1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	1		
10	2	3	1	2	2	2	1	2	4	2	1	2	4	1	3	2	2	3	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	1	2



## ANEXO 5: Evidencia de confiabilidad IBM SPSS statistics 25

### Análisis de confiabilidad – Escala: Estilo de vida

---

#### Resumen de procesamiento de casos

---

		Nº	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

---

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

---

---

#### Estadísticas de fiabilidad

---

Alfa de Cronbach basada en elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	Nº de elementos
,810	,818	30

---

---

#### Estadísticas de Escala

---

Media	Varianza	Desv. Desviación	Nº de elementos
81,80	86,400	9,295	30

---

## ANEXO 6: CARTA DE AUTORIZACIÓN



Los Olivos, 9 de octubre de 2020

### CARTA N° 109-2020-EP/ ENF.UCV-LIMA

Sr. Dr.  
Juan Abuid Ticona  
Director Médico de la Clínica Ricardo Palma  
San Isidro

**Presente. -**

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que la estudiante **Torre Piña, Kiara Shakira** del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **Estilos de vida del Profesional de Enfermería del Servicio de Hospitalización de la Clínica Ricardo Palma, San Isidro, 2020**; institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes..

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

*Atentamente,*



**Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina**  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo.



## ANEXO 7: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA

UNIDAD DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

CLINICA RICARDO PALMA

San Isidro, 23 de Noviembre del 2020.

Señorita:  
**Kiara Torre**  
Presente.-

Ref.: Proyecto de Investigación

De mi consideración:

Por medio de la presente la saludo cordialmente y a su vez le informo que en relación a su proyecto de investigación sobre **"EESTILOS DE VIDA DEL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL SERVICIO DE HOSPITALIZACIÓN DE LA CLÍNICA RICARDO PALMA , SAN ISIDRO , 2020 "**, como presidente del Comité de Docencia e Investigación se autoriza su realización en nuestra institución.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente,



Dr. JUAN ABUID TICONA  
DIRECTOR MEDICO  
C.M.P. -B-1



P9	,30 5	,33 5	,07 3	,17 6	,23 6	- .25	,08 1	,34 8	1,0 00	,37 8	,12 7	,46 1	,13 1	,20 6	,00 0	,00 0	,28 3	- .11	,24 0	,08 6	- .07	- .09	,09 1	- .08	,00 0	- .07	,28 4	- .07	,12 7	- .15	,476
P10	,41 1	,38 5	,17 4	,39 2	,36 1	,06 5	,05 5	,34 2	,37 8	1,0 00	,36 5	,45 5	- .38	- .07	- .15	- .21	,20 8	,11 5	,11 6	- .22	,03 1	,10 1	- .05	,11 1	,18 6	,27 3	,01 9	,16 7	,26 9	- .03	,639
P11	,29 3	,23 9	,25 2	,40 6	,30 3	,13 5	,11 5	,42 8	,12 7	,36 5	1,0 00	,41 4	,07 5	,37 2	- .15	,10 9	,09 0	- .17	- .34	- .19	- .35	- .07	- .28	,39 4	,06 6	- 1	,03 .11	,56 5	- 8	,634	
P12	,11 5	,33 6	,18 2	,17 0	,18 2	- .01	,03 6	,47 9	,46 1	,45 5	,41 4	1,0 00	- .01	,22 2	- .20	,04 7	,29 2	- .21	- .17	- .35	- .03	- .18	- .01	- .14	,12 7	,22 9	- .14	,12 6	,29 7	- .05	,498
P13	,01 0	- .34	- .26	- .10	- .05	- .36	- .03	,03 8	,13 1	- .38	,07 5	- .01	1,0 00	,62 5	,36 4	,43 0	- .14	- .13	- .01	,26 6	- .44	,11 3	,09 3	,16 6	,13 6	- .35	,25 8	- .69	- .07	- .23	-,046
P14	,10 2	,19 3	- .47	,02 5	- .30	- .21	,02 1	,17 3	,20 6	- .07	,37 2	,22 2	,62 5	1,0 00	,24 0	,58 0	,01 8	- .10	,06 6	,10 3	- .10	- .21	,07 3	- .03	,10 7	- .19	,11 5	- .36	,05 9	,01 0	,220
P15	- .05	- .18	- .32	- .05	- .39	- .11	- .46	- .19	,00 0	- .15	- .15	- .20	,36 4	,24 0	1,0 00	,38 7	- .08	- .02	,14 5	,53 5	- .15	- .11	- .00	- .23	,00 2	- .16	,12 4	- .39	- .15	,16 6	-,134
P16	,11 5	- .11	- .29	,10 5	- .36	- .00	,22 0	- .02	,00 0	- .21	,15 9	,04 7	,43 0	,58 7	,38 0	1,0 00	- .05	,11 2	,02 4	,04 5	,13 5	- .24	,15 8	- .10	- .11	- .02	,08 1	- .34	- .28	,15 5	,121

P17	,00 3	,15 7	,08 8	- 27	,21 1	,11 0	,25 4	,16 6	,28 3	,20 8	,10 0	,29 2	- 14	,01 8	- 08	- 05	1,0 00	,48 1	,18 6	,04 0	- 16	- 15	- 03	- 30	,19 0	- 22	- 17	- 07	,04 6	- 11	,243
P18R	,16 3	- 19	,14 4	,14 8	,01 9	,35 5	,33 7	- 28	- 11	,11 5	,09 8	- 21	- 13	- 10	- 02	,11 2	,48 1	1,0 00	,47 2	,15 0	- 07	,10 7	,01 2	- 02	- 00	- 29	,20 8	- 16	- 23	- 20	,154
P20R	,25 5	- 06	,09 5	,11 7	- 30	,02 2	,21 3	- 36	,24 0	,11 6	- 17	- 17	- 01	,06 6	,14 5	,02 4	,18 6	,47 2	1,0 00	,60 2	- 01	- 00	,08 1	- 15	- 15	- 18	,33 1	- 29	- 27	- 18	,081
P20R	,19 2	- 09	- 23	- 14	- 55	- 07	- 28	- 41	- 6	- 22	- 34	- 35	,26 6	,10 3	,53 5	,04 5	,04 0	,15 0	,60 2	1,0 00	- 06	,13 2	,13 2	- 26	- 02	- 18	,20 7	- 34	- 34	,02 3	,155
P21	,27 4	,47 6	- 07	- 13	- 33	,23 2	,12 0	- 05	- 07	,03 1	- 19	- 03	- 44	- 10	- 15	,13 5	- 16	- 07	- 01	,06 00	1,0 9	,02 2	,12 5	,01 45	- 4	,56 8	- 21	,67 6	- 26	,77 8	,162
P22	,20 2	- 17	- 04	- 07	,08 6	,09 0	,01 3	- 32	- 09	,10 1	- 35	- 18	,11 3	- 21	- 11	- 24	- 15	,10 7	- 00	,13 2	1,0 9	,32 8	,39 3	- 08	- 1	,07 8	,34 14	- 13	,09 9	,034	
P23	,14 1	,15 1	,10 5	- 26	- 21	,01 9	,04 6	- 12	,09 1	- 05	- 07	- 01	,09 3	,07 3	- 00	,15 8	- 03	,01 2	,08 1	,13 2	,12 2	,32 8	1,0 00	,07 0	- 36	- 19	,33 0	- 14	- 00	,06 6	,090
P24	,21 1	- 02	,18 6	,14 3	,48 5	,16 6	,25 6	,11 9	- 08	,11 1	,28 4	- 14	,16 6	- 03	- 23	- 10	- 30	- 02	- 15	- 26	,01 5	,39 3	,07 0	1,0 00	,15 6	,22 9	- 04	- 02	,35 1	,04 1	,386